



రాజ యోగం

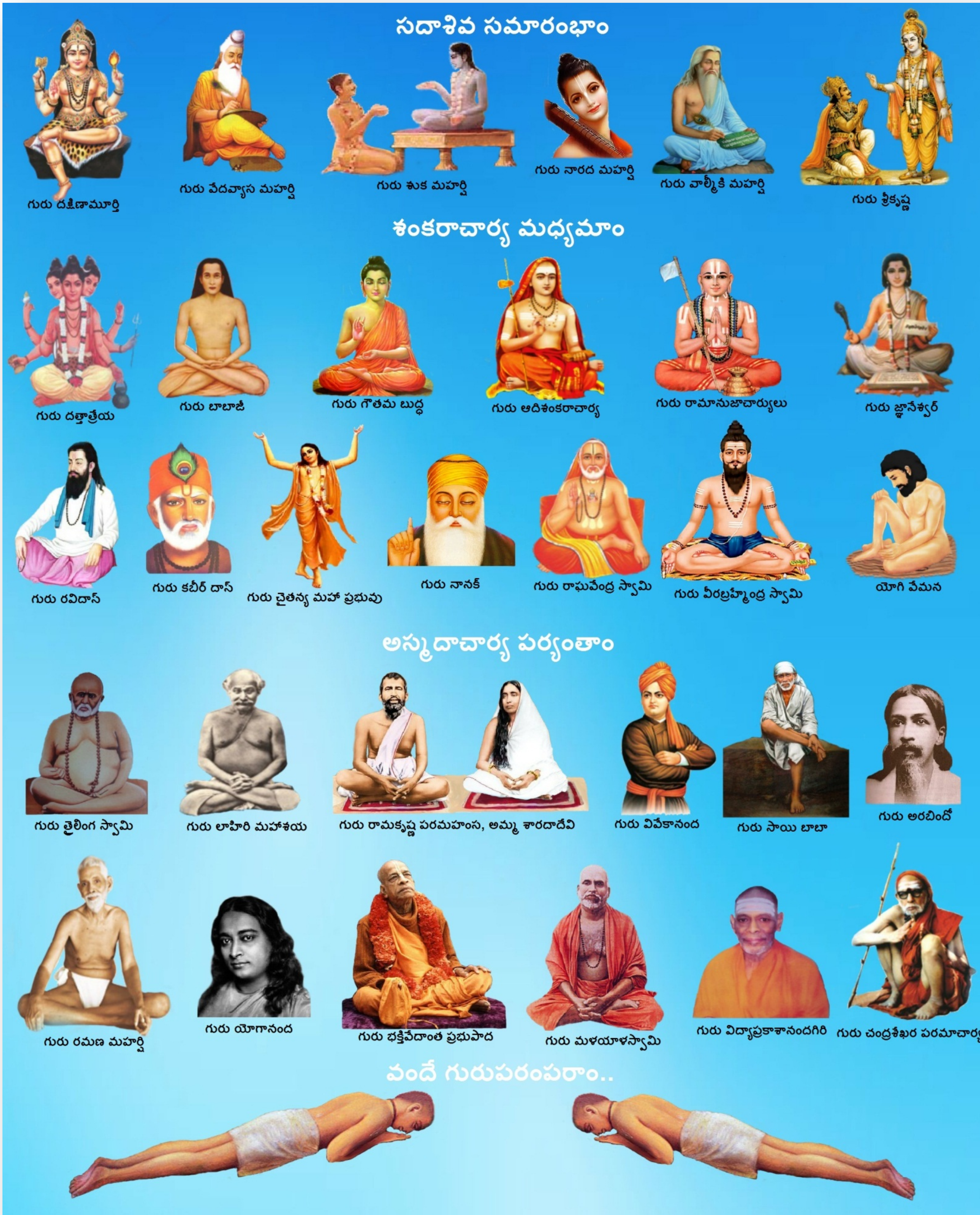
విచారణ

ధ్యాన పద్ధతి









సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజీ
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయి బాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళస్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి
నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి
నన్ను "నేను" చేరుకోవటానికి
మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి
కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి,అంతేగాక విలువైన గ్రంధాలు సరైన సంరక్షణ లేక కనుమరుగైపోతున్నాయి, కనుక మన అందరి కోసం భారత ప్రభుత్వం పురాతన ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాలను సంరక్షించే నిమిత్తం ఎంతో శ్రమతో కంప్యూటరీకరణ ద్వారా ఒక చోట చేర్చుతూ ఆన్ లైన్ చేయటం జరిగింది. ఇటువంటి విలువైన జ్ఞాన సంపదను మరింత సులభంగా అందుబాటులోకి తీసుకురావటానికి సాయి రామ్ సేవక బృందం ఉడతా భక్తి గా ఇప్పటివరకి **5000** పుస్తకాలను వివిధ వర్గాలుగా విభజించి PDF(eBOOK) రూపంలో ఆన్ లైన్ లో ఉచితంగా అందించటం జరిగింది. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం అందించిన భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్(డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా http://www.new.dli.ernet.in),ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in),మైక్రోసాఫ్ట్ సైట్(http://www.microsoft.com) కు మేము ఋణపడివున్నాము.అలాగే ఇటువంటి బృహత్తర కార్యక్రమానికి పెద్ద మొత్తం లో గ్రంధాలను అందించిన తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానమునకు కూడా మనం ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్: http://www.new.dli.ernet.in లేక http://www.dli.ernet.in
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com
సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement
సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంధ వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము.

ఈ గ్రంధపు భారత ప్రభుత్వ డిజిటల్ లైబ్రరీ గుర్తింపు సంఖ్య: 2020120000361

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్థం ఉచితంగా eBook రూపంలో భారత ప్రభుత్వపు సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ గ్రంధముపై వ్యాపార,ముద్రణ హక్కులు రచయిత,పబ్లిషర్స్ కి గలవు.

SaiRealAttitudeManagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయి నాథ పాద సమర్పణమస్తు *

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in



అతి విశిష్టం ఈ దానం!

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

సాధన గ్రంథ మండలి, ౬౪.

ధ్యానపద్ధతి

Acc No. 1220

శ్రీరామశరణ్

కుందుర్తి వేంకటనరసయ్య

సంపాదకులు : మోక్షసాధని

ప్రకాశకులు :

సాధన గ్రంథ మండలి, తెనాలి.

ఉపోద్ఘాతము

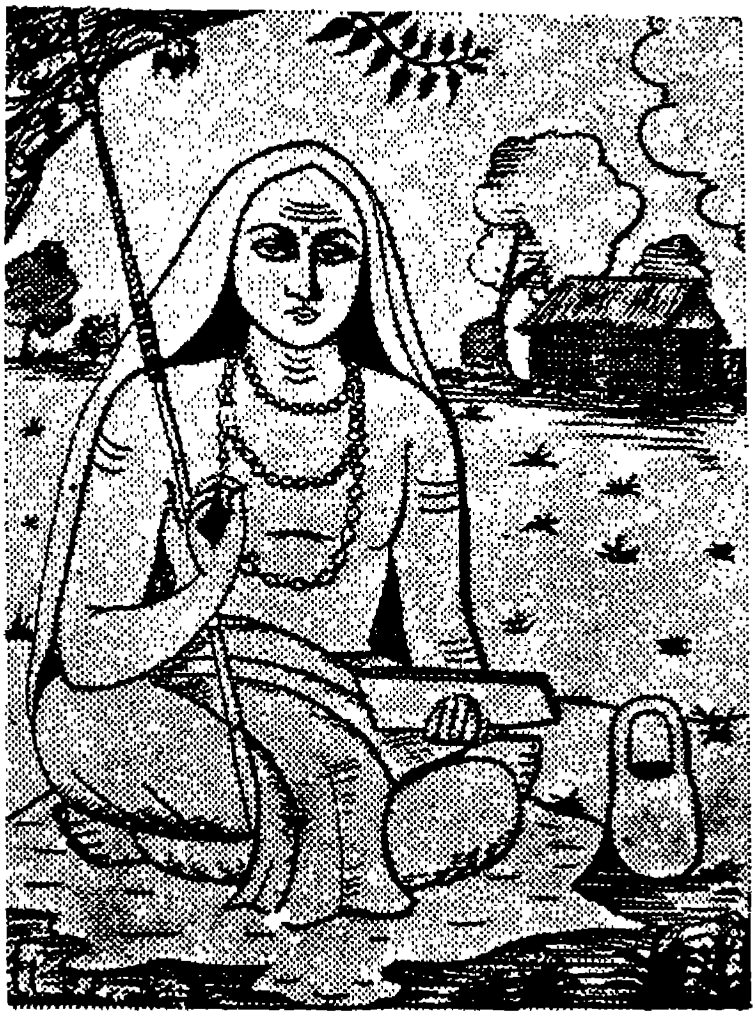
భగవత్సాక్షాత్కారమునకు ధ్యానమును మించిన సాధనలేదు. శ్రవణ, మనన, నిధిధ్యాసనములలో ధ్యానము శ్రేష్ఠమైనది. ధ్యానము ముదిరిన సమాధియగును. నిర్వికల్ప సమాధి మనకు పరమలక్ష్యము. మా శ్రీ సీతారామనామ సంకీర్తనసంఘ సాధనశాఖలో ధ్యానముకూడ నొకయంగము. తద్విధానమునుగూర్చి అచ్చట శిక్షణనిచ్చుట జరుగుచుండెడిది. మేము సంఘముపక్షమున 1943లో ప్రయాగకు విరాట్ సంకీర్తన మహాయజ్ఞమునకు 18 మందిమి వెళ్లితిమి. అచ్చట త్రివేణీయందు మాకొక మహాత్ముడు దర్శనమొసంగెను. ఆయన మాకుటీరమునకు వచ్చి, మావలన సపర్యలను గొని చివరకు మేముచూచుచుండగనే అంతర్ధానమయ్యెను. మరల మఱునాఁడు అవ్యాజకరుణచే మాకందఱకును దర్శనమొసంగి ప్రేమతోఁ గౌఁగిలించుకొని, అందఱకును శ్రీరామతారకోపదేశమును గావించెను. అప్పుడు వారివలన సగుణ నిర్గుణ భేదమును దెలిసికొన నెంతయో యువ్విళ్ళూరితిమి గాని మిగిలిన వారి ననుసరింపవలసి వచ్చుటచే మిగిలిన యాత్రలకు పోయితిమి. మఱుసంవత్సరము నేనును, శ్రీ దోరేపల్లి ఆంజనేయులు (పిన్నెల్లి, పల్నాడుతాలూకా) ను శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానమును ఒక్కొక్క క్షేత్రములో నొక్కొక్క అక్షరలక్ష జపము చేయుటకై వెళ్లితిమి. ముందు ప్రయాగలో మాఘమాసములో అక్షరలక్ష ప్రారంభించి చేయుచుండ సరిగా శివరాత్రిదినమున దర్శనమొసంగి, హస్త మస్తక సంయోగముచే సమాధిని బ్రాప్తింపఁజేసెను. అంతఁ దదనుష్ఠానము

నడుగ సగుణ నిర్గుణములకును, భక్తిజ్ఞానములకును సాధన రూపమున నైక్యమును బోధించి నిర్వికల్పతను సంపాదించుట కనేక సాధనలను బ్రసాదించెను. వానిలోనివిఁ జాలవఱ కిందుఁ బొందుపఱుపఁబడినవి.

ఈ సాధనలను సాధకులకుఁ దెలుపుట ధర్మమగుటచే నెంతోకాలముక్రిందట నిది రచింపఁబడియు ద్రవ్యాభావముచేఁ బ్రచురింపఁబడలేదు. సాధకుల కుపయుక్తములగు గ్రంథములను ముద్రించు 'సాధన గ్రంథ మండలి'లో ముద్రించుచుంటిని. దీని ముద్రణకు వాడవల్లి వాస్తవ్యులు శ్రీ వాడవల్లి రాజయ్యగారు వారి తండ్రిగారి జ్ఞాపకార్థము ద్రవ్యసహాయ మొనర్చిరి. వారికి మా కృతజ్ఞతాభివందనములు.

ఇట్లు

గ్రంథకర్త.



శివమానస పూజా

శ్రీ శంకరాచార్య
విరచితమ్.

★

శ్లో॥ రత్నైః కల్పితమాసనం హిమజలైః స్నానంచ దివ్యామ్బరం
నానారత్నవిభూషితం మృగమదామోదాఙ్కితం చన్దనమ్,
జాతీచమ్పకబిల్వపత్రరచితం పుష్పం చ ధూపం తథా
దీపం దేవ! దయానిధే! పశుపతే! హృత్కల్పితంగృహ్యతామ్

శ్లో॥ సౌవర్ణే నవరత్నఖణ్డరచితే పాత్రే ఘృతం పాయసం
భక్ష్యం పఞ్చవిధం పయోదధియుతం రమ్భాఫలం పానకమ్,
శాకానామయుతం జలం రుచికరం కర్పూరఖణ్డోజ్జ్వలం
తామ్బూలం మనసా మయావిరచితం భక్త్యాప్రభో! స్వీకురు.

శ్లో॥ ఛత్రం చామరయోర్యుగం వ్యజనకం చాదర్శకం నిర్మలం
వీణాభేరిమృదఙ్గకాహలకలా గీతం చ నృత్యం తథా,
సాష్టాఙ్గం ప్రణతిః స్తుతిర్బహువిధా హ్యేతత్సమస్తం మయా
సఙ్కల్పేన సమర్పితం తవ విభో! పూజాం గృహాణ ప్రభో!

శ్లో॥ ఆత్మా త్వం గిరిజా మతిః సహచరాః ప్రాణాః శరీరం గృహం
పూజా తే విషయోపభోగరచనా నిద్రా సమాధిస్థితిః,
సఞ్చారః పదయోః ప్రదక్షిణవిధిః స్తోత్రాణి సర్వాగిరో
యద్యత్కర్మ కరోమి తత్తదఖిలం శంభో! తవారాధనమ్.

శ్లో॥ కరచరణకృతం వాక్కాయజం వా
శ్రవణనయనజం వా మానసం వాపరాధమ్,
విహితమవిహితం వా సర్వమేతత్క్షమస్వ
జయ జయ కరుణాబ్ధే శ్రీమహాదేవ శంభో!

ఇతి శ్రీమచ్ఛంకరాచార్యవిరచితా
శివమానసపూజా సమాప్తా.

విషయసూచిక

—౯—

శ్రీ గాయత్రీ పీఠాధిపతులగు శ్రీ శ్రీ శ్రీ విద్యాశంకర భారతీ
పూజ్యపాదులచే ననుగ్రహింపబడిన

శుభాశంసనము

1. ప్రపంచములోని మానవు లెల్లరు అపేక్షించు సుఖము నిత్య, నిరతిశయ, నిరుపాధికమైనదని ఎల్లరకును తెలిసిన విషయమే. అట్టి సుఖము ప్రాపంచక విషయముల వలన లభ్యము కానేరదుకదా! విషయసుఖము అనిత్యము, సాతిశయము, సోపాధికము నగుటచే దుఃఖమిశ్రమమై యున్నది. పతంజలి మహర్షి యోగసూత్రములలో, అట్టి విషయ సుఖమును కేవలము దుఃఖరూపముగానే వర్ణించి యున్నాడు. విషయసుఖము లభించుటకు పూర్వము పరిణామ దుఃఖము, అనుభవించు కాలమున తాపదుఃఖము, అనుభవించినతరువాత సంస్కార దుఃఖము అను త్రివిధ దుఃఖములతో గూడియుండుటచేత విషయసుఖమనునది కేవలము దుఃఖమే యనిన్ని, అట్టిది సుఖమనుకొనుట భ్రాంతియనిన్ని ఆ మహర్షి వర్ణించియున్నాడు.

2. అట్లైనచో, అట్టి నిత్య, నిరతిశయ, నిరుపాధిక సుఖము లభించుటెట్లు? అని ప్రశ్న కల్గును. అట్టి సుఖస్వరూపము కేవలము నిర్గుణ బ్రహ్మము లేక ఆత్మయే. కనుక అట్టి ఆత్మసాక్షాత్కారమైనగాని, అట్టి సుఖము లభించనేరదు. అట్టి ఆత్మసాక్షాత్కారమే మోక్షము.

3. అట్టి ఆత్మసాక్షాత్కారమునకు, సాధనములు శ్రవణ, మనన, ధ్యానములు. ఉపనిషత్తులన్నియు అట్టి నిర్గుణస్వరూప బ్రహ్మమునే బోధించుచున్నవని గురువు

యొద్ద శ్రవణము చేసి తెలిసికొనవలెను. అట్టి శ్రవణముచే ఉపనిషత్ప్రమాణమును గురించిన అసంభావన పోవును. తరువాత, అట్టి వస్తువును గురించి యుక్తులచేత మననము చేసిన యెడల, ఉపనిషత్ప్రతిపాదిత ప్రమేయమగు బ్రహ్మమును గురించిన ప్రమేయ అసంభావన పోవును. ఇట్లు శ్రవణ, మననములచే ప్రమాణ, ప్రమేయ, అసంభావనలు నశించినను, "ఆసచ్చిదానంద స్వరూపమగు బ్రహ్మము నేనెట్లు కాగలను? నేను కేవల జీవుడనే, కనుక అట్టి బ్రహ్మమునగుట నసంభవము." అను విపరీతభావన వదలదు. అట్టి విపరీతభావనపోయి "అహం బ్రహ్మైవ నజీవః" అనగా నేనెపుడును బ్రహ్మమునే, జీవుడనుకాను అను ఆత్మసాక్షాత్కారము కల్గుటకు ధ్యానమే సాధనము. ఇట్లు శ్రవణ, మనన, ధ్యానములవల్ల పైమూడు అసంభావనా దోషములు పోయి, ఆత్మ సాక్షాత్కారమగును. ఈ సాధనము లన్నింటిలోనున్న ధ్యానము చాలా ముఖ్యమైనది.

4. కాని బ్రహ్మమనునది నిర్గుణము, నిరాకారము నగుటచేత, అందరకును ధ్యానము చేయుటకు సాధ్యము కానేరదు. "ఉపాసకానాం క్షేమార్థం బ్రహ్మణో రూప కల్పనా" అని శాస్త్రము. కనుక ఆ నిర్గుణ నిరాకారము మనల నుద్ధరించుటకై క్రమేణ సగుణనిరాకారము, సగుణసాకారము అయి, అప్పటికిని అందుబాటులోనికి రాకపోగా రామకృష్ణాద్యవతారములుగా వ్యక్తమయినది. ఆ రామకృష్ణాది మూర్తులనే మన మీకలియుగములో విగ్రహములుగా దేవాలయములలో ప్రతిష్ఠించుకొని పూజించుకొని

ధ్యానించుచున్నాము. అట్టి విగ్రహములను ధ్యానించుటలో చాల సౌకర్యమున్నది.

5. ధ్యానమనగా "విజాతీయ ప్రత్యయానంతరిత సజాతీయ ప్రత్యయప్రవాహః" మని నిర్వచింపబడి యున్నది. దీని భావ మేమన, ఏమూర్తిని మనము ధ్యేయముగా పెట్టుకొన్నామో, ఆ మూర్తికి సంబంధించిన భావనాపరంపరయే మనస్సులో నుండవలెనుగాని అందుకు వ్యతిరిక్తమగు భావన లుండకూడదు. అట్టిస్థితికే ధ్యానమని పేరు. అట్టి ధ్యానము అవలంబించుటకు ఆసనములు, సమయములు మున్నగు ననేక విషయములను తెలిసికొనవలసి యున్నది. అందుకు తగిన గురువవసరము. ఏవిద్యలోనైనను పరిపూర్ణుడు కావలెననిన గురువు, శాస్త్రము అను రెండును అత్యవసరములు. ఆ రెంటి యందును పరమవిశ్వాసముతోను శ్రద్ధతోను అభ్యసించి నపుడే ఏవిద్యయైనను ఫలించును. గురువను సూర్యుడున్ను, ఉపనిషచ్ఛాస్త్రము అను నేత్రమున్ను ఉండినగాని ఆత్మసాక్షాత్కారము కానేరదని "గుర్వర్కలబ్ధోపనిషత్సుచక్షుషా" అను ప్రమాణము చాటుచున్నది. ఇంకను "శాస్త్రాచార్యోపదేశ, శమదమాదిభిః సంస్కృతం మనః ఆత్మసాక్షాత్కారే కరణం" అని శంకర భగవత్పాదుల ఉపదేశము.

6. ఇట్లు ధ్యానమునకు అవసరమైన విషయములున్నూ, ధ్యాన స్వరూపము, ధ్యానావశ్యకత మున్నగు విషయము లున్ను అన్నియు వివరములతో సాధకులకు సులభముగా తెలియులాగున (శ్రీ) కుందుర్తి వేంకటనరసయ్యగారు "ధ్యాన పద్ధతి" అను నీ గ్రంథమును తమ స్వానుభవములనుకూడ

చేర్చి, రచించి సాధకులకు మహోపకారము గావించి యున్నారు. శ్రీ నరసయ్యగారు ఈజన్మలోనే తరించవలెనని దృఢసంకల్పము. అందుకుతగిన కర్మ శ్రద్ధ, భక్తి, వైరాగ్యము, ధ్యానము, జ్ఞానములనుగల్గి తీవ్రమైన సాధనముల నభ్యసించుచున్న ఉత్తమసాధకులును, ముముక్షువులునై విరాజిల్లుచున్నారు. నిరాడంబరజీవులు, వినయాది సర్వసద్గుణా సంపన్నులునై, అనేకమంది సిద్ధులను, మహాత్ములను సందర్శించి, వారియనుగ్రహములకు పాత్రులైన ఉత్తమవ్యక్తులు వారు. వారి జీవితము అన్నివిధముల ధన్యమైనది. అట్టివారు చాల అరుదు. అట్టివారే ఇట్టిగ్రంథముల వ్రాయ సమర్థులు. సాధన గ్రంథమండలి ద్వారా ఇట్టి అమూల్యములగు పుస్తకములను సాధకలోకమున కందజేస్తూ శ్రీ బులుసు సూర్యప్రకాశశాస్త్రిగారు అత్యద్భుత లోకసేవ చేయుచున్నారు. కనుక ఆస్తిక మహాశయులందరు ఇట్టి అమూల్యపుస్తకముల తీసికొని, చదువుకొని, ఉత్తమసాధకులై సకలశ్రేయస్సులను పొందుదురు గాక! ఈ గ్రంథము రచించిన శ్రీ నరసయ్యగారికిని, ప్రకటించుటకు ద్రవ్యసహాయమొనర్చిన శ్రీ వాడవల్లి రాజయ్యగారికిని, గ్రంథప్రకాశకులగు సాధన గ్రంథ మండలి వారికిని, బులుసు సూర్యప్రకాశశాస్త్రిగారికిని సకలశ్రేయస్సులు కలుగుగాక! ఇవియే మా నారాయణ స్మరణపూర్వక శుభాశంసనములు.

శ్రీ గాయత్రీ పీఠము
శంకరమఠము – మచిలీపట్టనము
హేమలంబి – చైత్ర పూర్ణిమ.

స్వామీ విద్యాశంకరభారతీ.



గ్రంథకర్త: (పద్మాసనము)

శ్రీరామ

ధ్యాన పద్ధతి

1. ధ్యానావశ్యకత

శ్రీరామచంద్రమూర్తి యనుగ్రహమునఁగాని మానవునకుఁ దరించు నభిలాష కలుగదు. ఆ యభిలాష కలిగినను ప్రయోజనముండదు. దానిని నెఱవేర్చుకొనుటకై యనుభవజ్ఞుని సాహాయ్యము కావలయును. ఆ యనుభవజ్ఞుఁడు సాధన విధానమును నిర్వంచనముగను, నిర్వివాదముగను జెప్పవలయును. సాధకుఁడు గురువు చెప్పిన విధానము ననుసరించి సాధన గావింపవలయును. సాధన చేయనిది గమ్యస్థానమును జేరుట దుర్ఘటము.

హృదయ మిదివఱలో విషయములతో నిండియున్నది. ఇప్పు డా విషయములను బారఁద్రోలి యా స్థానమున శుద్ధ సచ్చిదానందస్వరూపుని నిలుపవలయును. తా నేరూపమును జింతించిన మది యా యాకారమును బొందును. నీటి కేయాకారము లేకున్నను దాని నే పాత్రలోఁ బోసిన దాని యాకారమును జెందును. చంచలత్వమునఁ బాదరసముకంటెఁ జంచలము మనస్సు. ఇది యెల్లప్పుడును సుఖము నన్వేషించుచుండును. కాని యా యన్వేషణము విషయములలో జరుగుచున్నది. విషయము లంతవంతములు. ఒక్కసారి యనుభవించిన నిఁక నది ప్రాతది కాఁగలదు. అనుభవింప బుద్ధి జనింపదు.

విషయానుభవము సమగ్రముకూడఁ గాదు, శాశ్వతము కానే కాదు. దానిని తానే యనుభవింపవలయుననియు, నితరు లనుభవింపరాదనియు నుండును. నితరులనుభవించిన నది తరిగి పోయి తనకే లేకపోవునని భయము. అందువలన స్వార్థ మేర్పడుచున్నది. అట్టిదాని నితరుఁ డనుభవించుచుండిన నసూయా ద్వేష మాత్సర్యము లేర్పడును. తనకుండిన మద మేర్పడును. కావలెననుకోరిక (కామము) ఉండును. అది నెఱ వేరకున్నఁ గ్రోధ మేర్పడును. ఇట్టివి సాధకున కుండరాదు. అట్లున్న ముక్తి లేదు. ఇందు సాధకుని దోషము విషయాను భవము కావలయునని యెన్నుకొనుటలోనే కలదు. పై దోష ములు లేకుండవలయుననిన మన మనుభవించు విషయము అనంతమై యుండవలయును. సుఖము సమగ్రమై, శాశ్వతమై యుండవలయును. ఇతరు లనుభవించినను తరిగిపోనిదిగా నుండ వలయును. ఒకరనుభవించుచుండిన నింకొకరికి జుగుప్స జనింప రాదు. ఇట్టివస్తువు ప్రకృతిపదార్థములలో లేదు. నిత్యనూతనమై మగనుండు పదార్థ మా భగవంతుఁ డొక్కఁడే. ఆతఁ డనంతుఁడు, అవ్యయుఁడు, నిష్క్రియుఁడు, షడ్భావ వికారరహితుఁడు. ఆనందస్వరూపుఁడు, నిరంజనుఁడు, శాశ్వతుఁడు. కావున నట్టివానినే ధ్యానింపవలయును. ఎట్టిదానిని ధ్యానించిన జీవుఁ డట్టివాఁడు కాఁగలఁడు.

కావున సాధకుఁడగువాఁ డట్టి స్వరూపుని ధ్యానింప వలయును; ధ్యానించినచో దివ్యానుభూతి కలుగును. ఆ యను భవమువలన విషయవాసనలు పూర్తిగాఁ దొలఁగఁగలవు. ఆ స్వరూపము నాల్గువిధములుగ నున్నది. (1) నిర్గుణ నిరా

కారము. (2) నిర్గుణసాకారము. (3) సగుణనిరాకారము. (4) సగుణసాకారము.

నిర్గుణ నిరాకారము.

పరమాత్మకు గుణములు లేవు, ఆకారమును లేదు. ఆయన సచ్చిదానందస్వరూపుఁడు. సత్ + చిత్ + ఆనందము = సచ్చిదానందము. సత్తనఁగా శాశ్వతముగ నుండునది. మనము చూచు పదార్థజాలమంతయును శాశ్వతముగ నుండునది. కాదు; ఎప్పటికో నశించి తీరగలదు. ఏది యుండి మిగిలిన వన్నియును నశ్వరములుకాఁగలవో అదియే సత్స్వరూపము. ఒకదానికి ఇంకొకదానికిఁ బరంపరగా నాధారములను జింతించుకొనుచుఁ బోఁగాఁ జివరకు మిగులునది బ్రహ్మస్వరూపము. దానికిఁక నేయాధారముండరాదు. దాని నాధారముగఁ జేసికొనియే మనము సగుణమనియు, నిర్గుణమనియు, సాకారమనియు, నిరాకారమనియు, నున్నదనియు, లేదనియుఁ దర్కించుకొనుచుందుము. అట్టి దొకటియుండి తీరవలయును. దానికి మొదలు (పుట్టుక) మొదలగు షడ్భావవికారములు లేవు. నాస్తికుఁడును దాని నాధారముగఁగొనియే లేదు లేదనుచున్నాఁడు. నాస్తికుఁడ ననుకొనువాఁడును ఆస్తికుఁడే. వాఁడు దేనిని లేదనుచున్నాఁడు? "భగవంతుని" అని వెంటనే సమాధానము రాఁగలదు. వాఁడు లేదని వాదించుటకును ఆధార మా బ్రహ్మపదార్థమే. అదియే 'సత్' పదార్థము. దీనికి నాశమనునది లేదు. ఇది లేనిచోటు లేదు. ఇది సర్వవ్యాపకము. ఇది లేనిచోటున్నదందుమా ఆ చోటని నిర్దేశించు

టకును, ఆచోటనకు నాధార మా సత్ పదార్థమే. కావున నిది సత్యము, నిత్యము, సర్వగతము. దీనికి కదలిక లేదు; స్థాణువు వలె నున్నది. బ్రహ్మపదార్థమునకు అనఁగా సర్వగతమునకుఁ గదలికను జెప్పితిమా? లేక ఒకచోట నున్నాఁడు మఱియొక చోట లేఁడని చెప్పితిమా ఆయన సర్వగతత్వమునకు, సర్వ వ్యాపకత్వమునకు భంగము కలుఁగుచున్నది. కదలిక యెప్పుడు కలుగును? ఆవలికి జరుగుటకు స్థలమున్నప్పుడేకదా! అనగాఁ గదలిన స్థలములో నదివఱకాయన లేఁడన్నమాటయే కదా! అట్లుకాదు. ఆయన లేనిస్థలము లేనేలేదు కావునను, ఆతఁడు కదలఁడు కావునను స్థాణువనియే చెప్పవలయును. అది అప్ర మేయము. ఈపదార్థములకు వేనికిని అంటనిది. వీనితో దానికి సంబంధము లేదు. దానితో వీనికి సంబంధ మున్నది. దాని సంబంధము లేకున్న వీనికి వస్తుత్వమే నశించుచున్నది. సంబంధ మనినఁ బరస్పరముండవలయును గాని ఒక దానికి సంబంధము లేకుండి, మఱియొక దానికి సంబంధము దీనితోఁగలదనుట పొసఁగునా? యని తర్కింపరాదు. ఈ పరమాత్మ వస్తువు తర్కమున కందనిది. (అతర్క్యము). ఇది వాగ్విషయము కాదు. మనోబుద్ధులకును విషయము కాదు. ఇది కేవలము అనుభవ విషయము. దీనికి వికారములు లేవు. ఎప్పుడు నొక్క రీతిగనే యుండును. కావున నిది నిర్వికారమైనది, నిర్లేపమైనది. ఇట్టి దానికి గుణములుండవు. బంగారమనేకములగు నాభరణ ములు కావచ్చును. అనేక నామరూపములను ధరించియుండ వచ్చును. కాని బంగార మీనామరూపములకు విలక్షణమైనది. కావునఁ బరమాత్మను నిర్గుణునిగను, ఆకారరహితునిగను,

నామరహితునిగను జెప్పినవి. దానిని నిర్దేశించుటకు శబ్ద స్పర్శాదులు చాలవు. అందువలన "అశబ్ద మస్పర్శ" మని శ్రుతులు పలికినవి. శ్రుతులును జెప్పలేకయే నేతినేతీతి (ఇది కాదు, ఇది కాదను) వాక్యములతోఁ జెప్పినవి. కాని, ఫలానిదని నిర్దేశింపలేకపోయినవి. కావుననే దీని ననుభవ పూర్వకముగఁ దెలిసికొనవలయును.

ఉదాహరణమునకు పెద్దయుల్లిని జెప్పవచ్చును. పెద్ద యుల్లికి అన్నియును బొరలే. ఒక పొరను దీసిన మిగిలిన దియుఁ బెద్దయుల్లియే. ఇంకొక పొరను దీసినను బెద్దఉల్లియే. ఇంకొక పొరను దీసినను బెద్దఉల్లియే. ఇట్లు తీయఁగాఁ బొర ఉల్లిపాయ కాదని తేలినది. పొరను దీసినను ఉల్లిపాయయను ఖ్యాతి కలదు. ఇంతకు ఉల్లిపాయయంతయును బొరలే. మధ్య యేమియును గంటికి కనఁబడదు. ఎటుల నున్నదో మనస్సున కందదు, వాక్కుతోఁ జెప్పలేము. కావున నేమియును లేదం దుమా? కాదు. ఒక సూక్ష్మతత్త్వము నాధారముచేసికొనియే యున్నిపొర లేర్పడినవి. అట్లే యీ యాత్మపైఁ బహునాలు పొర లేర్పడినవి.

'స ప్రాణ మసృజత్, ప్రాణాచ్ఛ్రద్ధాం ఖం వాయు ర్జ్యోతి పృథివీంద్రియం మనః, అన్న మన్నాద్వీర్య తపోమంత్రాః కర్మలోకా లోకేషుచ నామచ' —ప్రశ్నోపనిషత్తు.

ఆతఁడు ప్రాణమును సృజించెను. ప్రాణమువలన వరు సగా శ్రద్ధ, ఆకాశము, వాయువు, జ్యోతి, జలము, పృథివి, ఇంద్రియము, మనస్సు, అన్నము, వీర్యము, తపస్సు, మం

త్రము, కర్మ, లోకము, నామము లను పదునాఱు కళలు నుద్భవించెను.

ఇట్లు పదునాఱు పొరలు ఆత్మపై నేర్పడుటచేతనే యింతటి స్థూలశరీర మైనది. అట్లే సమష్టిలోను బదునాఱు కళలేర్పడి యింత ప్రపంచమైనది. నేను అనునది యిదికాదు యిదికాదని నిరాకరించుచుఁబోఁగా మిగులునది అనుభవ రూపమైన యాత్మ. అది యవాఙ్మానసగోచరమైనది. మిగిలిన పదునాఱుకళలు నశించునవియే. వీని నన్నిటిని 'ఇది నేను గాదు, ఇది నేను గా'దని నిరాకరింపవలయును. అదియే నేను. ఇది సర్వత్ర వ్యాపించినది. ఇది నశింపక శాశ్వతముగ నుండును. కావున దీనిని 'సత్' అనిరి.

ఇఁక 'చిత్'ను గూర్చి విచారింతము. చిత్ అనఁగా జ్ఞానము. పరమాత్మ కేవలము జ్ఞానమే స్వరూపముగాఁ గల వాఁడు. జ్ఞానముకలవాఁ డనరాదు. ఆతనికి జ్ఞానాజ్ఞానములు రెండును లేనివై యుండును. సూర్యునకు రాత్రింబవళ్లు లేవు. సూర్యునివలన మనకు రాత్రింబవ ళ్లేర్పడుచున్నవి. సూర్యుఁడు వెలుఁగుముద్ద. వెలుఁగే ఆయన. అట్టియెడ వెలుఁగులేని చీఁకటిరాత్రి ఆతని కెట్లుండఁగలదు? రాత్రియే లేనప్పుడు పగ లెట్లుండఁగలదు? కావున సూర్యునకు రాత్రింబవళ్లు లేవు. అట్లే పరమాత్మకును జ్ఞానాజ్ఞానములు లేవు. ఆయన జ్ఞాన స్వరూపుఁడేకదా! బ్రహ్మజ్ఞానముకలవాఁడు జ్ఞాని. అజ్ఞానము లేనివాఁడజ్ఞాని. ఆతఁడు జ్ఞానియునుగాఁడు, అజ్ఞానియునుగాఁడు.

ప్రపంచములో ననేకవిజ్ఞానములు కలవు. ఇంక నెన్నో విజ్ఞానములు బయలువెడలవచ్చును. ఇప్పటికి బయలువెడలిన

జ్ఞానములకును, నింకముందు వెలువడఁబోవు జ్ఞానములకును మూలాధారమైనవస్తువే యీ చిద్వస్తువు. ఈబ్రహ్మాండములో సర్వజ్ఞుఁ డొక్కఁడును లేఁడు. కొంతజ్ఞాన మొక్కనికుండిన, వేఱొకజ్ఞాన మింకొకనికుండును. ఇన్నిజ్ఞానములకును మూలమైన జ్ఞానము బ్రహ్మపదార్థము. ఆ జ్ఞానము కలవానికి జ్ఞానము లేమియు నక్కఱలేదు. కావున నెద్దానినిఁ దెలిసికొనిన నిఁకఁ దెలిసికొనఁదగినది లేదో, అన్నియును దెలిసినవేయగుచున్నవో, అట్టిదానినిఁ దెలిసికొనవలయునని పెద్దలన్నారు.

ఆనందము

ఇఁక నానందమునుగూర్చి విచారింతము. ఆనందస్వరూపుఁడే పరమాత్మ. ఆనందము కలవాఁడనరాదు. కల్గుటయనిన లేకపోయినస్థితి యుండును. కావున నానందమే స్వరూపముగాఁ గలవాఁ డాతఁడు. ఈ ప్రాపంచిక పదార్థములన్నియు నానందములుగ లేవా యనిన, లేవని చెప్పవచ్చును. మన మనుభవించు ఆనందము విషయానందము. మనలోనున్న ఆత్మానందమును విషయములోఁ బ్రవేశపెట్టి అనుభవించుచున్నాము. నిజమునకు విషయములం దానందము లేదు. ఆనందము విషయమందేయుండిన నా విషయము సర్వులకు నానందమును బ్రసాదింపవలయును. అనుభవములో నట్లులేదు. ఒకని కానందమొసఁగునది వేఱొకనికి దుఃఖమును గలిగించుచున్నది. ఒకే విషయము ఒకనికే ఒకప్పు డానందమును బ్రసాదించి యింకొకప్పుడు దుఃఖమును గలిగించుచున్నది. ధనము దరిద్రస్థితిలో నానందమును బ్రసాదించినది. దొంగలడ్డమువచ్చినప్పు

డదియే దుఃఖమును గలిగించినది. విషయానందము మిథ్యా రూపమైనది. సుఖసమయమున సుఖస్పృహ యుండదు. దుఃఖ సమయమున దుఃఖస్పృహ యుండదు. సుఖమనుభవించునపుడు వెనుక ననుభవించిన దుఃఖమును, ఈ సుఖానుభవముతర్వాత ననుభవింపఁబోవు దుఃఖమును జ్ఞాపకము చేయును. అనఁగా సుఖానుభవ సమయమున దుఃఖస్పృహను గలుగఁజేయును. ఇట్లే దుఃఖసమయమున సుఖస్పృహ యుండును. వెనుక ననుభవించిన సుఖము (దుఃఖమునకు ముందు సుఖమనుభవించినాఁడు కావున) ఈ దుఃఖానుభవమైన తర్వాత వచ్చునది సుఖానుభవమే కావున రాఁబోవుసుఖమును స్ఫురణకు వచ్చును. దీనినిఁ బట్టి ఈ రెండును మిథ్యలు కావా ? మన కెట్టి సుఖముండ వలయును ? భూత భవిష్య ద్వర్తమానములందును నానంద ముండవలెను. అట్టి దేది యనిన బ్రహ్మానందమే.

నిజమునకు విషయ సుఖదుఃఖములలోను ననుభవరూప మైనది బ్రహ్మమే. శ్రుతులు 'ఖం బ్రహ్మ' అని చెప్పుచున్నవి. సు + ఖమ్ = సుఖమ్. అనఁగా బ్రహ్మానుభవమును మంచి విషయములోఁ జేర్చి యనుభవించిన సుఖము కలుగును. బ్రహ్మానుభవమును 'దుర్'విషయములోఁ జేర్చి యనుభవించిన దుః + ఖమ్ = దుఃఖమ్ కలుగును. కావున సుఖమ్ + దుఃఖమ్ అను శబ్దములలోఁ గల అనుభవరూపమైన 'ఖమ్' శబ్దము బ్రహ్మమునే సూచించును.

కావున బ్రహ్మ సచ్చిదానంద స్వరూపుడు. ఈసత్, చిత్, ఆనందములు ప్రాకృతగుణములు కావు. స్వరూప భూతములే. కావుననే బ్రహ్మ నిర్గుణుడు.

బ్రహ్మకు ఆకారమును లేదు. ఆకార మున్నదనిన నాకారమున కావల బ్రహ్మ లేఁడనవలసియుండును. కావున నిరాకారుఁడు. ఆయన కొక్క గుణముకాని, ఒక్క యాకారముకాని లేదు. అన్ని కల్యాణగుణము లాయనవే. అన్ని యాకారము లాయనవే. కావున నిర్గుణ నిరాకార మాయన స్వరూపము.

నిర్గుణ సాకారము

పైనఁ జెప్పిన నిర్గుణస్వరూపమే ఇదివఱ కాకారము లేకుండియుఁ బ్రపంచాకారమును బొందినది. బంగార మేవిధముగ గొలుసు, కంఠె, గాజులు, ఒడ్డాణము మొదలగు వివిధాకారము లయ్యెనో అట్లే ఆ నిర్గుణనిరాకారము నిర్గుణసాకారమయ్యెను. క్రమక్రమముగఁ దన మాయవలన మూర్తస్వరూపమై వివిధాకారములుగ నయ్యెను. ఈ కనఁబడు ప్రకృతియు నాతని కన్యమైనది కాదు. ఈ ప్రకృతియుఁ, బ్రకృతి యంతటను వ్యాపించిన నిర్గుణనిరాకార స్వరూపమే వాసుదేవ స్వరూపమైనది. వాసుదేవస్వరూపము నిర్గుణ సాకార స్వరూపము. నిర్గుణనిరాకారము నందుకొనుట జ్ఞానుల లక్ష్యము. నిర్గుణ సాకారస్థితినిఁ బొందుట భక్తిమార్గనిష్ఠుల లక్ష్యము.

సగుణ నిరాకారము

దయా, కరుణ, శాంత, సౌశీల్యాది కల్యాణగుణము లింద్రియాతీతములు. ఇవి ముహూర్తములు కావు. దయయను దానిని గనఁజాలము కాని తెలిసికొనఁ గలము. మనమింకొకనిని దెలివికలవాఁడనియు, మందబుద్ధియనియు నెట్లు

తెలిసికొనుచున్నాము? వాని కాకారము లేకున్నను గ్రహింపఁ గలుగుచున్నది ఆకారము మూలముననే. దానికి మూర్తి మాధారము కావలయును. కాని తెలిసికొనిన తర్వాత మూర్తమును వదలినను అనఁగా నిరాకారమందును గుణమును గ్రహింపఁ గల్గుదుము. పసుపు రంగు అను గుణమును పసుపు, పండిన యరఁటిపండు, పండిన జీడిమామిడిపండు మొదలైన వానిని జూచి గ్రహించిన నింక నా పసుపురంగే వస్త్రమునకు వేసినను, గోడకు వేసినను ఫలాని రంగని గ్రహింపఁ గలము. అట్లే రుచులను గుణమునుగూడ గ్రహింపవచ్చును. చెఱకు, మామిడిపండు, అరటిపండు మొదలగు తీపి పండ్లను రుచి చూచి, తీపియిట్టిదని గ్రహింపఁ గలుగుదుము. అట్టి వస్తువుల యాధారమునఁ దీపిని గ్రహించిన తర్వాత నా తీపి యేవస్తువులో నున్నను గ్రహింపవచ్చును. అప్పుడు వస్తువుతో అవసరము లేదు. గుణమే తోఁచును. ఇట్లే భగవత్కల్యాణ గుణాదులను సగుణ నిరాకారరూపమున భావింపవచ్చును.

సగుణ సాకారము

గుణమును దెలిసికొన వలయుననిన నాకారమవసరము. రూపములేక గుణముబ్బదు. ఉదాహరణమునకు శ్రీరామచంద్రుఁ డున్నాఁడనుకొనుఁడు. ఆయన నీలమేఘశ్యాములుఁడు. అనంతముగ నుండు వస్తువులు నీలముగ నుండును. సామాన్య ప్రకృతిశాస్త్రము ననుసరించియు నది సిద్ధమగుచున్నది. ఆకాశములో నేమియును లేదు. అయినను నీలి వర్ణము గోచరించుచున్నది. ఎందువలన ? అది యనంతముగ

నుండుటచేతనే. సముద్రములోని నీటిని బైకెత్తి చూచినచో తెలుపుగ నుండును. కాని జలరాశి యంతయు నీలముగ గోచరించుచున్నది. ఎందువలన ? అది యనంతముగ నున్నది కావుననే. కొండలరాళ్లు యెఱుపుగా, తెలుపుగా నున్నను దూరముగనుండి చూచినచో నీలముగ గోచరించుచున్నవి. అట్లే భగవంతుఁడును నీపరిమిత వస్తువులకంటె నపరిమితుఁడు. కావున నీలముగఁ గనఁబడుచున్నాఁడు. భగవంతుఁడు స్వర్ణ వస్త్రమును ధరించినాఁడు;స్వర్ణము రమావిలాసమును సూచించును. అనఁగాఁ బ్రకృతిని సూచించును. ఆయనను గొంత ప్రకృతి కప్పిన దన్నమాట. ''పాదోఽస్య విశ్వాభూతాని త్రిపాదస్యామృతం దివి'' అని కలదు కదా? ఒకభాగము విశ్వసృష్టిలోని భూతములు. ఆయన త్రిపాద్విభూతిగనున్నాఁడు. ఈస్వర్ణవస్త్ర మా సృష్టినే తెలుపును.

ఆజానుబాహువులు బలము కలవాఁడని తెలుపును. కిరీటాంగదములు ఆయన జగత్ప్రభువని తెలుపును. శ్రీరామచంద్రుఁడు విల్లునమ్ములను, శ్రీమహావిష్ణువు చక్రశార్ఙ్గములను శివుఁడు త్రిశూలమును బట్టుకొనుట తన్నాశ్రయించిన భక్తులను రక్షించుటకని చెప్పవచ్చును.

విష్ణువు ధరించిన శంఖము, శివుని డమరుకము, శబ్దబ్రహ్మమును దెలుపుచున్నవి. పద్మపత్రాక్షులు, మందహాసము కరుణామయదృష్టులను, ఆనందస్వరూపమును దెలుపుచున్నవి. విశాల వక్షఃస్థలము, జగన్మోహన విగ్రహము,

కల్యాణ రూపము పరమాత్మకుగల లక్షణములలో "సత్యం శివం సుందరమ్" అను లక్షణములు వ్యక్తపఱచుచున్నవి.

ఉపాసనలో సగుణ సాకారమునుండి సగుణ నిరాకారమునకును, సగుణ నిరాకారమునుండి నిర్గుణ సాకారమునను భవమునకుఁ దెచ్చుకొనవలయును. తర్వాత నిర్గుణ నిరాకారమును జెందవలయును. ఇట్లు క్రమక్రమముగఁ జెందిననే సాధకునకు సరణి సుకరము కాఁగలదు. వీనిలో నొకటి యెక్కువఫలము, వేఱొక్కటి తక్కువఫలమని భావింపరాదు. అన్నియును శాంతినొసంగఁగలవు. ఏస్థితిలోనున్నను శరీర పతనానంతరము ముక్తి తప్పదు. కాని యీ యుపాసనములలో నానందమాత్రలో భేదముకలదు. ఏధ్యానములోనైనను త్రిపుటీనాశనము కావలయును. త్రిపుటి యనఁగా ధ్యేయము, ధ్యాత, ధ్యానము. ధ్యేయవస్తువు భగవంతుఁడు. ధ్యాత యనఁగా ధ్యానముచేయువాఁడు. ధ్యానము వీరిద్దరికిని గల సంబంధము. ఈస్థితిని, అనఁగా ధ్యాతృ ధ్యానములను మఱచి కేవలము ధ్యేయైక గోచరముగా నుండవలయును. అదియే సమాధి. సగుణోపాసనమునకు భావసమాధియు, నిర్గుణోపాసనమునకు నిర్వికల్పసమాధియు లభించును.

ధ్యాన మనఁగా నేమి ?

భగవంతుని రూపమునో, మంత్రమునో, జ్యోతినో, ఆత్మనో అచంచలముగ అవిరామముగఁ జింతనము చేయుటకే ధ్యానమని పేరు. అది యింద్రియములకును, మనస్సునకును వశము కానివానికే లభింపఁగలదు. ఇంద్రియములు,

మనస్సు నిరంతరము విషయముల మీఁదకుఁ బరువిడుచుం డును. వాని నేకాగ్రము కావించి భగవంతునియం దుంచ వలయును. మనస్సు విక్షేపము కానీయరాదు. భగవద్రూ పములోని మాధుర్యమును గ్రోలుచుండ వలయును. పై నాల్గురకముల ధ్యానములలో ద్వైతాద్వైతభేదముల ననుస రించియు ధ్యానఫలముండును. ఆయా సంప్రదాయముల ననుసరించువారు తత్సంప్రదాయానుసారముగనే ధ్యానము చేయవలయును.

ధ్యాన స్థానము

ధ్యానమునకుఁ బ్రత్యేకమగు గది యుండవలయును. అది యేకాంతముగను, బవిత్రముగను నుండవలయును. ఆ స్థానమున హింస, జూదము, కపటాదులు, నాటకములు, వేష రచనము, నాట్యములు, నృత్యములు మొదలగునవి జరుగ రాదు. అట్టివి జరిగియుండిన నా స్థానము అట్టి సంస్కారములు కలిగియుండి, ధ్యానసమయమున నవి మనస్సునకు విక్షేపము కావింపఁగలవు. యజ్ఞములు, జపతపములు, పూజనలు, భజ నలు, స్వాధ్యాయము, భగవచ్చర్చాదులు జరిగియుండిన నా శుభసంస్కారములు మనస్సు నేకాగ్రము కావింపఁగలవు. ధ్యానస్థాన మేకాంతమగు నదీతటము, దేవమందిరము, వన ప్రదేశమై యుండవలయును. అచ్చట శబ్దాదు లుండరాదు. మనోహరమగు శీతల మంద సుగంధ పవనము వీఁచుచుండ వలెను. అతి శీతల, అత్యుష్ణవాయువులు వీచునట్లుండరాదు. మిక్కిలి యెత్తుగ, మిక్కిలి పల్లముగ నుండరాదు. ఎక్కువ గాలియును రారాదు. కేవలము రాకుండగ నుండరాదు. కంకర

రాళ్లతోఁగాని మెఱకఫల్లములుగఁగాని, చెదలపుట్టలు, చీమల పుట్టలు పెట్టిన నేలగా నుండరాదు. ధ్యానస్థలమున ముండ్లు, రాళ్లు, మిణ్ణల్లులు, చీరపేలు, గోమారులు, ఈఁగలు, దోమలు, జోరీఁగలు, కందిరీఁగలు, తేళ్ళు, పాములు, నల్లులు నుండరాదు. నేల చదరముగనుండి, బాగుగా నావుపేడతో నలుకఁబడి ముగ్గులు వేయఁబడి యుండవలయును. గోడలకు బాగుగా సున్నము కొట్టవలెను. దానిపై వైరాగ్యసూచకములగు చిత్రపటములు, యోగచిత్రములు, నరకబాధలను సూచించు చిత్రములు, భగవంతునియొక్కయు, సిద్ధమహాత్ములయొక్కయు పటము లుండవలయును. ఇట్టి యేకాంతస్థానము దొఱకకున్న నింటిలోనే యేకాంతముగ నుండు నొండొకగది నేర్పాటు చేసికొనవలయును. ఏగది నేర్పఱచుకొన్నను దానిలోఁగాని, దాని చుట్టునుగాని సుగంధపుష్పములచేతను, సుగంధధూపములచేతను సువాసితమొనర్పవలయును.

ధ్యానసమయము

ధ్యానమునకు ఉత్తమమగు కాలము ఉషఃకాలము, తెల్లవారుజాము, అర్థరాత్రము. వేయేల? నాలుగు సంధ్యలును సర్వోత్తమములు. ప్రాతఃసంధ్య, మధ్యాహ్నము, సాయంసంధ్య, అర్ధరాత్రము ఈ నాల్గుకాలములు సంధ్యాకాలములు. మన శ్వాస ఆయా తిథుల ననుసరించి మార్పులతో నీ నాలుగు సంధ్యలందు రెండుగడియలకాలము రెండుముక్కులందును సమానముగ నడుచును. మిగిలిన కాలములందు రెండుగడియలు కుడిముక్కుద్వారమునను, రెండుగడియలు

యెడమముక్కు ద్వారమునను నడుచును. దీనిని పరీక్షించుకొనవచ్చును. ఈ నడక ననుసరించి యెప్పు డెవరి మనస్సెట్లో నేయాలోచనములు తిరుగుచుండునో చెప్పగలిగిన శాస్త్రములు కలవు. శివ స్వరోదయమను స్వరశాస్త్రమున నీ విషయమును గూర్చి విపులముగఁ జర్చింపఁబడినది. అస్తు. రెండు ముక్కుల గుండ సమానముగ శ్వాసనడుచు కాలమున స్వాభావికముగ మనస్సైకాగ్రము కాఁగలదు. ఇది యీనాలుగు సంధ్యలలోను జరుగును. ఆకాలమును గ్రహించి సాధకుఁడగువాఁడప్పుడు జపధ్యానాదులకుఁ గూర్చుండవలయును. సమశ్వాసాభ్యాసము ప్రాణాయామాభ్యాసమువలన రెండు ముక్కు రంధ్రములద్వారా నడిపింపవచ్చును.

పై నాల్గుసమయము లందును, లేక మనస్సైకాగ్రముగ నిలుచుననుకొన్నప్పుడును, యుత్సాహముగ నున్నప్పుడును ధ్యానమునకుఁ గూర్చుండవలయును. రాత్రులు ధ్యానమునకు ముఖ్యసమయము. పరుండఁబోవు నపుడును, అర్ధరాత్రమునను, తెల్లవారుజామునను అనుకూలముగ నుండును. పరుండఁబోవునపుడు ధ్యాన మొనర్చుచో నప్పటి కాహారము జీర్ణమైయుండవలయును. ఏపదిగంటలకో పరుండఁబోయిన కనీసము 7 లేక $7\frac{1}{2}$ గంటలకే తేలికగ భోజనము చేసి యుండవలయును. ధ్యానాభ్యాస మొనర్చువారు రాత్రులందు పాలు పండ్లు ఆహారముగఁ గొనుట బాగు.

ధ్యాన ప్రారంభము

ధ్యానకాలమును నిర్ణయము చేసికొనిన తర్వాత మూఁడవ యధ్యాయమునఁ జెప్పఁబడిన ధ్యానయోగ్యమగు

స్థలమున నాసనమును బఱచుకొన వలయును. ధ్యానమునకుఁ గ్రమముగ నీక్రిందఁ జెప్పఁబడిన యాసనములు శ్రేష్ఠములు. పులిచర్మము, కృష్ణాజినము, కంబళి, చిత్రాసనము, దర్భాసనము, ధావళిగుడ్డ, పట్టువస్త్రము లేక నూలువస్త్రము శ్రేష్ఠములు. కనీసమొక దర్భను నేలపైఁ బఱచి దానిపైఁ గూర్చుండుట మేలు. భూమి యెల్లప్పుడును దన యాకర్షణ శక్తిచేఁ బ్రాణులయందున్న ప్రాణశక్తిని లాగుచుండును. అందువలననే కేవలము నేలపైఁ గూర్చుండుట మంచిదికాదు. మామూలుగానైన చాప, పట్టావస్త్రాలు లేకుండ గూర్చుండ రాదు. చాఁపలలో ఈతాకులచాఁప పనికిరాదు. తుంగ చాఁప, చిరిచాఁప, తాటియాకులచాఁప పనికివచ్చును.

పులి చర్మము, కృష్ణాజినము మొదలగువానిమీఁద గూర్చుండునపుడు దానిపై నేదైన వస్త్రమును బఱచవలయును. కేవలము చర్మముపైఁ గూర్చుండరాదు. దానిపైఁ గూర్చుండి యపానవాయువును విడువరాదు. ధ్యానమునకు మడి యేమంత అవసరములేదు. కాఁబట్టి పైగుడ్డను పఱచుకొని కూర్చుండవచ్చును.

చర్మములను బఱచుకొని కూర్చుండునపుడు జంతువు తలవైపుభాగము తనకు ముందుండవలయును. అడ్డముగఁ బఱచి కూర్చుండరాదు. తోఁకవైపు ముందునకు వేసికొనరాదు. చిత్రాసనము, దర్భాసనము, చాప, కంబళి, వస్త్రము మొదలైనవానిని గూడ చివరలు ముందుకుండునట్లు పఱచుకొనవలెను. అడ్డముగ వేయరాదు. భూమిపై నొక విధమగు నాకర్షణశక్తి తూర్పు పడమరలుగను, ఉత్తర దక్షిణములు

గను వ్యాపించియుండును. ఒకటి పడమరనుండి తూర్పునకును, ఇంకొకటి దక్షిణమునుండి ఉత్తరమునకును బ్రవహించుచున్నవి. అది కనఁబడదు. దిక్సూచికాయంత్రమున నయస్కాంతపుముల్లు ఉత్తరమునకు జూపించుచుండును. ఆ ప్రవాహమునకు ఎదురుగాఁ గూర్చుండరాదు. ఆ ప్రవాహము మన మీఁదుగాఁ బోవునట్లుండవలెను. ఒక నదిలోఁ బ్రవాహమునకెదురుగఁ గూర్చుండిన నేమగును? వెల్లకిలఁ బడిపోవుదుము. ప్రవాహముపోవుదిక్కునకే తిరిగిన మనకు సుఖముగ నుండును. అట్లే ధ్యానసమయమున నుత్తరముఖముగఁగాని తూర్పుముఖముగఁగాని కూర్చుండవలయును. పడమర దక్షిణ దిక్కులుగఁ దిరిగి కూర్చుండి ధ్యానాదులొనర్చినచో మనస్సైకాగ్రము కాఁజాలదు. మన శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పిన ప్రతి నియమమునకు భౌతిక శాస్త్రీయ (scientific) కారణములు కలవు. మఱి, ఆచారముల విషయములలోను నంతే. కాని వాటినిఁ దెలిసికొనఁజాలక అతిక్రమించుచున్నాము. ఎవరో స్వార్థపరులు వ్రాసినారనుచున్నాము. హేతువాదమొనర్చి వానిని దిరస్కరించుచున్నాము. వాని కారణమును దెలిసికొని చేయుట మంచిదే. ఆ కారణము లందఱకును దెలియకపోవచ్చును. కాని శాస్త్రనిర్మాతలకుఁ దెలియును. అట్లు తెలిసియే వారు శాస్త్రములను నిర్మించిరి. వారేదిచెప్పిన నది చేసి దాని ఫలమును బొందుటయే మన విధ్యుక్తధర్మము.

విద్యుత్తు ఎట్లు తయారగుచున్నదో, ఏయేపదార్థముల నుపయోగించి, యేవిధముగ దాని నుత్పత్తి చేసినారో ఆ సంగతి యెందులకు? అది శాస్త్రజ్ఞుల పని. విద్యుద్దీపము

నుపయోగించుకొనువా రందఱకు విద్యుత్తెట్లు తయారగు చున్నదో తెలియునా? మానవుఁడు మీటను (switch) నొక్కి అంధకారమును బోఁగొట్టుకొనుచున్నాఁడు. వాని కివి యన్నియు నెందులకు? వానికి కావలసినది. మీటను నొక్కుటయుఁ, జీఁకటిని బోఁగొట్టుకొనుటయు. ఆ శక్తి ప్రవాహము (current) ను తాకవలదని శాస్త్రజ్ఞుఁడు చెప్పినాఁడు. తాఁకఁ గూడ దేమి? నేను మార్పు చేయుదును. అన్నితీఁగలను దాఁకుట లేదా? యని తాఁకుచో విద్యుదాఘాతము (electric shock) తగిలి ప్రాణము పోవచ్చును; లేదా బాధ కలుగవచ్చును. అట్లే మన శాస్త్రధర్మమును వీనిలో నేనున్నదని యతిక్రమించుచోఁ జాల బాధపడవలసివచ్చును. లోక క్షేమముకొఱకే శాస్త్రాచారములు పుట్టినవి. ఇంతగాఁ జెప్పుటకుఁ గారణము హేతువాదమును విడిచి శాస్త్రానుసారముగ నడుచుకొనవలయుననియే. ధ్యానము విషయమునను దూర్పుగనో, ఉత్తరముగనో కూర్చుండిచేయుట ముఖ్యము. కొందఱు మహాత్ములు పడమరగను, దక్షిణముగను గూర్చుండి ధ్యానమొనర్చుటను జూచితిమే యనరాదు. వారు సమర్థులు. వారి వద్దనున్న ప్రాణశక్త్యాధిక్యముచే నీప్రవాహమును దట్టుకొనఁ గలరు. వారి మనస్సులు స్వాభావికముగనే భగవంతుని పై నిలిచిపోవును. మన స్థితి వేఱు. సిద్ధులకును సాధకులకును భేద మున్నది. ఈత వచ్చినవాఁడు సుడిగుండములు కలిగి, తీవ్రముగనున్న ప్రవాహమునఁబడి బ్రతికి వచ్చినాఁడే మనము మాత్ర మెందులకు రాలేమని అట్టి ప్రవాహమున నీత రాని వాఁడు దూకుచోఁ జచ్చుట తథ్యము.

ఆధ్యానమునకుఁ గొన్ని ముఖ్యమగు నాసనములు కలవు. ఆసన శుద్ధి ముఖ్యము. పద్మాసనము, స్వస్తికాసనము, సుఖాసనము, అర్ధపద్మాసనము, సిద్ధాసనము ఇవి ముఖ్యములు. అన్నిటికంటెఁ బద్మాసనము చాలముఖ్యమైనది. సిద్ధాసనమును వేయుటచేతనే సిద్ధికలుగునని శాస్త్రము చెప్పుచున్నది. బ్రహ్మచర్యమును బాటించువారే దానినిఁ బాటింపవలయును.

పద్మాసనము

కుడిపాదము నెడమ తొడమీఁదను, నెడమపాదమును కుడితొడ మీఁదను వైచి, నిక్కికూర్చుండి, రెండుచేతులను, ముఖ్యముగ నెడమచేతిని దొప్పవలె బొడ్డుదగ్గఱ పాదముల పైఁబెట్టి, తర్వాత కుడిచేతినట్లే దొప్పవలె నాయెడమచేతిలోఁ బెట్టవలెను. ఈ గ్రంథమునకు మొదటనున్న పటమును జూడనగును. దృష్టిని హృదయమునఁగాని, భ్రూమధ్యమునఁగాని బెట్టవలయును.

స్వస్తికాసనము

ఎడమ పాదమును బొటనవ్రేలుపైకి వచ్చునట్లు పిక్కతొడలమధ్యగను, కుడిపాదమును నెడమ పిక్కతొడల మధ్యకును జొప్పించి, నిక్కికూర్చుండి జ్ఞానముద్రనుగాని, పద్మాసనమునందువలె నెడమచేతి దొప్పలోఁ గుడిచేతిని బెట్టవలెను.

సుఖాసనము

ఎటులఁ గూర్చుండిన సుఖముగ నుండునో అట్లు కూర్చుండుటే సుఖాసనము. ఎనుబది నాలుగు లక్షల జీవరాసులలో లక్షజీవుల కొకరకమైన యాసనముండును. ఆ

జీవు లా యాసనములోనే యుండును. అది వానికి సుఖము. అట్లు ముఖ్యమైన యాసనము లెనుబదినాలుగు మాత్రమే యేర్పడినవి. ఈసాధకుఁడు పూర్వజన్మములో నేజంతువునో ఆజంతువునకు సంబంధించిన యాసనమున సుఖముగఁ గూర్చుండఁగలుగును. ఎవఁడే యాసనములో నేబాధయు లేకుండఁ గూర్చుండఁ గలఁడో వానికది సుఖాసనము. బాచి పట్టు వేసికొనిన సుఖమే.

అర్ధ పద్మాసనము

ఎడమ తొడపైఁ గుడిపాదమును పద్మాసనమునందు వలెఁ బెట్టవలెను. ఇట్లే కుడితొడపై నెడమపాదమును గూడ పెట్టవచ్చును. దీని నర్ధపద్మాసనమందురు.

సిద్ధాసనము

ఎడమ పాదమందలి మడిమను కందస్థానము (మూల ద్వారమునకును, వృషణములకును మధ్యనున్న స్థానము కంద స్థానము) నుంచి, కుడిపాదపుయొక్క మడిమను లింగమునకుఁ బైననుంచి జ్ఞానముద్రను బట్టవలెను. జ్ఞానముద్రయనఁగా బొటనవ్రేలిని చూపుడువ్రేలిని గలిపి, మిగిలిన వ్రేళ్లను విడువవలయును. ఇట్లు రెండుచేతులతోఁబట్టి మోఁకాళ్లపైన నుంచవలెను. జ్ఞానముద్రకు నర్థమేమనఁగాఁ జూపుడువ్రేలు జీవుని సూచించును. మధ్యానామికా కనిష్ఠికలు వరుసగా సత్త్వరజస్తమోగుణములు. బొటనవ్రేలు పరమాత్మ. అజ్ఞ చేతిని విస్తరించి పట్టినచోఁ జూపుడు వ్రేలు మధ్యానామికా కనిష్ఠికలతోఁ గలిసి యుండును. బొటనవ్రేలు దూరముగ

నుండును. అనఁగా జీవుఁడు త్రిగుణములతోఁగలిసి యుండుటచే భగవంతునకు దూరమైనాఁడు. భగవంతునితోఁ గలియవలయుననినఁ ద్రిగుణములను వదల వలయును. అనఁగాఁ జూపుడు వ్రేలిని బొటన వ్రేలితోఁ గలిపిన మధ్యమానామిక కనిష్ఠికలు దూరమగును. అనఁగాఁ ద్రిగుణసంబంధమువీడును. త్రిగుణ సంబంధము వీడినఁ ద్రిగుణాతీతుఁ డగును. త్రిగుణాతీతుఁడైననే భగవదైక్యము. అంగుష్ఠ తర్జని సంయోగమున నొక పూర్ణస్వరూప మేర్పడును. భగవంతుఁడు పూర్ణస్వరూపుఁడు కదా!

ధ్యానమునకు ఆసనము పై చెప్పిన విధముగ (??) కూర్చుండిన తర్వాత మనస్సులోఁగల విషయముల నన్నిటినిఁ బారఁద్రోలవలయును. ఇంకేమియును జ్ఞాపకమునకు రారాదు. మనస్సు ప్రసన్నముగ నుండవలయును. కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్య, అసూయా, దంభ, ద్వేషాదులుగాని, దుఃఖ, శోక, చింతా, భయాదులుగాని మనస్సునకు రారాదు. పై వాటినిఁ ద్రోసివైచిన తర్వాత మనస్సైకాగ్రమగుటకుఁ బదిప్రాణాయామము లొనర్పవలయును. దానివలన మనస్సైకాగ్రమగుటలో నేవిధమగు సందేహమును లేదు. మనస్సునకును బ్రాణమునకును సంబంధము కలదు. ప్రాణమాగిన మనస్సాగును. మనస్సాగినఁ బ్రాణమాగును. మనస్సునాపుట అందఱకును సాధ్యమగు పనికాదు. అందువలనఁ బ్రాణాయామము ద్వారా మనస్సు నాపుట సుకరము, కావునఁ బ్రాణాయామము ముఖ్యము. దీనిని అనుభవము కలవారివద్ద నేర్వవలయును. ఇచ్చట సూక్ష్మముగఁ జెప్పఁబడుచున్నది.

పద్మాసనముపై నిక్కి కూర్చుండి (నిక్కుమనిన వెన్నును వెనుకకు విరిచి కూర్చుండరాదు.) ముందు కుడిచేతి తర్జని, మధ్యమాంగుళులను ముడువ వలయును. అనామిక కనిష్ఠికలతో నెడమ ముక్కురంధ్రమును నడుములచే మూసి లోపల నున్న గాలిని కుడిముక్కుతో విడిచివేయవలెను. అంతట బొటన వ్రేలిచేఁ గుడిముక్కును మూసి, ఎడమముక్కుతో (దీనినే ఇడానాడి యందురు.) మెల్లఁగాఁ గొంతుకులు రానీయక, సమానవేగముతో గాలినిఁ బీల్పవలయును. పీల్చిన వెంటనే ఆనామిక కనిష్ఠకలతో ముక్కును మూసి, బొటనవ్రేలిని పైకి నెత్తవలెను. వెంటనే కుడిముక్కుతో గాలిని విడువరాదు. ఎంత సేపు పీల్చితివో దానికి నాల్గురెట్లసేపు కుంభకమున నుండవలెను. అనఁగా గాలి నట్లే నిలుపవలెను. నిలుపఁగానే నాలుకను లోనికి పైకిమడిచి నోరు మూసికొనవలయును. లేకున్నఁ గుంభకము నిలువక గాలి త్రోసికొనివచ్చును. దగ్గురావచ్చును. అది చాల చెఱుపు, ఆ నాలుకను మడచుటను జిహ్వాబంధమందురు. అంతఁ దలను వంచి గడ్డమును ఱొమ్మున కానింపవలయును. దీనిని జాలంధరబంధ మందురు. ఇట్లు చేసిన గాలి పైకిరాదు. ఈ సమయముననే ఆసనమును పైకి లాగవలయును. దీనిని మూలబంధ మందురు. మూలబంధమున నపానమును పైకిని జిహ్వా జాలంధర బంధముల వలనఁ గుంభకమునఁ బ్రాణము క్రిందకును బోవును. మూలబంధము నెప్పుడు చేసితిమో అప్పుడే మూత్రద్వారముకూడ దానికదియే బంధింపఁబడును. ఇట్లు చేయుటచే సప్తద్వారములును (రెండు చెవులు, రెండు కన్నులు, రెండు ముక్కులు, నోరు) మూలబంధమునఁ గ్రింద

నున్న మలమూత్రద్వారములును మొత్తము నవద్వారములు బంధింపఁ బడును. అప్పుడు లోన నున్న ప్రాణము సమస్త నాడులందు సంచార మొనర్చి మలశుద్ధి గావించును. కుండలిని మేల్కొలుపును. సుషుమ్నా ద్వారమును దెఱచును. అస్తు. ఎంతసేపు పీల్చితివో అంతకు నాల్గురెట్లట్లు నిలిపిన తర్వాత మెల్లఁగా గాలిని రేచింప (విడువ) వలెను. ఇప్పు డుడ్యాణ బంధ మొనర్పవలెను. ఉడ్యాణబంధ మనఁగాఁ బొట్టనుబాగుగా వెన్నుకుఁ దగులున ట్లప్పళించుట. విడుచుట, ఎంతసేపు పీల్చితివో దానికి రెండు రెట్లసేపు మాత్రమే రేచింపవలెను. (1 : 4 : 2) విడుచునపుడు గాలి త్రోసికొని వచ్చును. అట్లు రానీయక యెంతటి వేగముతోఁ బీల్చితివో, అట్టి వేగము తోడనే కొంతుకులు లేక, సమానవేగముతోఁ బీల్చిన దానికి రెట్టింపుసేపు విడువవలెను. ఇందులోఁ బూరకము చాల సులభము. ఎంతసేపైనను మెల్లఁగాఁ బీల్చవచ్చును గాని కుంభకము, దానికంటె రేచకము చాలకష్టము. అన్నిటికంటె రేచకమే యెక్కుడు కష్టము. కావునఁ గుంభక రేచకములను సులభముగఁ జేయఁగలిగినంత కాలమునే పూరకమున వినియోగింపవలయును.

ఈ కాలనియమమును జక్కఁగ గ్రహించుటకై యేదేని తన యిష్టదేవతామంత్రమును వినియోగించుకొనవలెను. మంత్రమును మూఁడుసార్లు పలికినంతసేపు పీల్చినపం డ్రెండుసార్లు అదే వేగముతో మంత్రమును బలికినంతసేపు కుంభకము చేయవలెను. ఆఱుసార్లదే వేగముతో మంత్రమును బలికినంతసేపు రేచింపవలెను. ఇప్పుడు మరలఁ గుడి

ముక్కుతోఁ బూరించి మరలఁ గుంభించి, ఎడమ ముక్కుతోఁ బైపద్ధతినే రేచింపవలెను. ఇది ఒక ప్రాణాయామము. ఇట్టివి పది ప్రాణాయామము లొనర్పవలెను. కనీసము ఐదైనను జేయవలెను. అదియు నొక ప్రాణాయామమునకు నింకొక ప్రాణాయామమునకును మధ్య విరామము లేకుండ చేయవలెను. దీనికి సాత్త్వికాహారము ముఖ్యము. ఉప్పు, కారములు అతిగ మెక్కుచుఁ జేసిన హానిచేయవచ్చును. ఇంకను —

నాత్యశ్నతస్తు యోగోఽస్తి నచైకాన్త మనశ్నతః,
న చాతి స్వప్న శీలస్య జాగ్రతో నైవ చార్జున॥
యుక్తాహార విహారస్య యుక్త చేష్టస్య కర్మసు,
యుక్త స్వప్నావబోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా॥

గీత ౬-౧౬, ౧౭.

అతిగాఁ దినువానికిగాని, అసలు తిననివానికిగాని, ఎక్కువగా నిద్రపోవువానికిగాని, అతిగా మేలుకొనువానికిగాని యోగము లేదు. ఆహార విహారములందు నియమితుఁడై నియమముగఁ గర్మలొనర్చుచు, మితముగ నిద్రాజాగ్రత్తలొనర్చుచు నుండువాఁడు దుఃఖనివారకుఁడగు యోగి యగును. ఇట్లు ప్రాణాయామ మొనర్చిన మనస్సు చంచలము కాక యేకాగ్రము కాఁగలదు.

సగుణధ్యానము.

ఇదివఱకు ధ్యానాభ్యాసము లేని సాధకుఁడు ముందుగాఁ దన యిష్టదైవమునకు సంబంధించిన మంచి అందముగల పటమునుగాని, జగన్మోహనముగనుండు విగ్రహమునుగాని ఏక

రించి, యెదుటఁబెట్టుకొనవలెను. తదేక దృష్టితో దానిని పాదము మొదలు శిరస్సువఱకు జూచుచుండవలెను. పాదములు పిక్కలు, మోకాళ్లు, తొడలు, నడుము, బొజ్జ, వక్షము, భుజములు, కంఠము, శిరస్సు ఇట్లు పదిభాగములుగ నేర్పఱచుకొనిగాని లేక తన కిష్టమువచ్చిన విధముగ విభజించుకొనిగాని చూచుచుండవలెను. ఇతరవిషయము లేవియు మనస్సునకు రానీయక కేవల మా రూపసౌందర్యమునే మనస్సున నిలుపవలయును. ఇట్లేకాగ్రముగఁ గన్నులను దెఱచియే చూచుట కభ్యసించిన తర్వాతఁ గన్నులను మూసికొని చింతించుట కభ్యసింపవలెను. ప్రత్యక్షముగఁ జూచినప్పటికంటె మనస్సునఁ జింతించుటలో నానంద మెక్కుడగును. విషయముల విషయమునను నంతియే. విషయసాన్నిధ్యము, విషయానుభవమునకంటె విషయచింతనమందే విషయానందముగాని, విషయవైరాగ్యముగాని యెక్కుడగును. అట్లే భగవద్రూప విగ్రహాది సాన్నిధ్యమునకంటె ధ్యానమందే ఆనందాతిరేక మెక్కుడుగఁ గలుగును. కావున నానందోపలబ్ధికి ధ్యాన మత్యంతమవసరము.

మనస్సుయొక్క స్వభావము, అది యేరూపమును జింతించిన నది యారూపమగుటయే. కాశీ రూపమును జింతించిన కాశి యగును. పందిని జింతించినఁ బందియగును. ఏ విషయమును జింతించిన నావిషయ స్వరూపమును బొందును. మనస్సెల్లప్పుడు నానందమును గోరును. విషయములలో నానందము కలదను భ్రమచే నిరంతరము విషయములను జింతించును. ఇంద్రియముల ద్వారమున విషయానుభవ

మొనర్చి యానందించును. ఏ విషయములో నానందము కలదని ప్రవేశించినదో దానియందే కొంచముసేపు అనుభవింపఁగనే పిసుగు నేవగింపు జనించును. అందువలన నానందము కొఱకు వేఱొక విషయముమీఁదకుఁ బోవును. ఇట్లు ప్రతివిషయముమీఁదకుఁ బోవుటయు, దానిలో నానందము దొఱకకుండుటయు నిట్లు మనస్సు నిరంతర మానందాన్వేషణము నకై తిరుగుచుండిన నది చంచల మగుచున్నది.

నిజమునకు విషయములలో నానందమెక్కడిది ? విషయము నిస్సారమైనది. నీరసమైనది. దానిలో రసమేదైన నుండిన నది "రసోవైసః" అని చెప్పబడిన ఆత్మానందానుభవ రసమే. కుక్క యెండుటెముకను గ్రహించి, దానిపై వయ్యారమునఁ గూర్చుండి శుష్కము, దానిలో నేమియును లేదని తెలిసికొనక, రక్తమో, మాంసమో వచ్చునని పటపటఁ గొఱుకును. కొంతసేపు కొఱకఁగాఁగొఱకఁగా దాని చిగురో నాలుకో తెగి రక్తముస్రవించి దానిపైఁబడును. దానినది యానందముతో నాఁకి, దానినుండియే రక్తము వచ్చుచున్నదనుకొని యింకను గొఱకును. ఇంకను చిగురుతెగి రక్తమెక్కుడుగ స్రవించును. అట్లే మరల నాఁకును. మనమును నాకుక్కవలెనే మన ఆత్మానందమును విషయములలోనికిఁ బ్రవేశపెట్టుకొని, ఆ విషయములనుండియే ఆ యానందము వచ్చుచున్నదని భ్రమించి, తృప్తిచెందక విషయలంపటులమై యింకను ననుభవించుచున్నాము.

అట్లుగాక కేవలము పరమాత్మనే యనుభవింప వలయును. పరమాత్మ నిర్గుణ, నిర్వికల్ప, నిరీహ, నిరామయ,

నిరాలంబ, నిష్క్రియ, అఖండ, అనంత, అచ్యుత, అవ్యయ స్వరూపము కలవాఁడు. వాక్కునకు గాని, మనస్సునకుగాని, అందనివాఁడు, సర్వవ్యాపకుఁడు. అట్లంతట నుండుటచే నెచ్చట భావించిన నచ్చటనే ఆయన లభించును.

మనము సగుణ సరూపములతో మెలఁగు చున్నాము. కావున సగుణ సరూపమును ధ్యానించుటకు సులభముగ నుండును. ధ్యానమునకు ముందు ఒకా నొక యిష్టదేవము నేర్పఱచుకొనవలయును. నాకందఱు దేవత లొక్కటేనని పలుకు వారికైనను నేదో దేవతపై నత్యధికమగు ప్రీతి యుండును. అట్టి దేవతనే తనకిష్టదైవతముగ నేర్పఱచు కొనవలయును. "ఉపాసకానాం కార్యార్థం బ్రహ్మణో రూప కల్పనా" ఉపాసకుల కార్యముకొఱకు కేవలము పరబ్రహ్మ రూపముగాఁ గల్పింపఁబడినాఁడు. పరబ్రహ్మ నిర్గుణనిరాకారుఁ డైనను నేరూపము కావలయుననిన నారూపమును ధరించును.

సాధకుఁడగువాఁడు ముందుగా నొక యిష్టదైవము నేర్పఱచుకొనుట ముఖ్యమని పైనఁజెప్పఁబడినది. శుచియై, శుద్ధముగ నుంచఁబడిన ధ్యానమందిరములో నెనుకఁ జెప్ప బడిన యాసనముపైఁ గూర్చుండి మనస్సులోని విషయములను బోఁద్రోలవలెను. ఎదుట నందమగు ఇష్టదేవముయొక్క చిత్రపటమునుగాని, విగ్రహమును గాని పెట్టుకొనవలెను. తదేక ధ్యానముతో నామూర్తిని పాదాది శిరఃపర్యంతము క్రమక్రమముగఁ జూడవలయును. ప్రతి యవయవమందును గల దివ్య సౌందర్యమును జూచుచుండవలయును. ఇట్లు

ధ్యానము చేయఁగాఁజేయగా నత్యధికమగుఁ బ్రేమ కలుఁగును. ప్రేమ కలిగిన కొలఁది ఒక్కొక్క యవయవములోని సౌందర్యమునే చూరఁగొనుచు నాయవయవమునందే మగ్నత చెంది యుండును. ఇష్టదైవమందు మిక్కిలి ప్రేమ యుండుటచే మొత్తము స్వరూపమును జూడ నిచ్ఛగించుచుండును. ధ్యానమేకాగ్రమగుటచే నాయగ్రమందు మూర్తి యిముడుట లేదు. అందువలన మూర్తి పరిమాణమును తగ్గించుచుండును. ఉపాసన చేసినకొలఁది మూర్తి చిన్నదగుచుండును. మూర్తి యెంత చిన్నదైన నంతగా నుపాసన వృద్ధిపొందుచున్నదని గ్రహింప వలయును. భగవంతునకును బ్రకృతికిని పూర్తి విరుద్ధలక్షణములు. ప్రకృతిలో నొకానొక మానవుఁడు దూరముగ నుండినఁ జిన్నవాఁడుగ గోచరించుటయే గాక అస్పష్టముగ నుండును. దగ్గఱకు వచ్చినకొలఁది పెద్దవాఁడుగ నుండి స్పష్టముగ గోచరించును. కాని ఉపాసనలో ఇష్టమూర్తి దూరమైనఁ పెద్దవాఁడుగను, స్పష్టముగను గోచరించును. ధ్యానమధికమై మూర్తి దగ్గఱకు వచ్చినకొలఁది చిన్నవాఁడై అస్పష్టముగ నుండును. ఇదివఱకు వలెఁ గిరీటాంగదాదులు, హారాదులు, నాసికము, కన్నులు మొదలగునవి స్పష్టముగ గోచరింపవు.

ఇప్పు డీ ధ్యానముచేయు మూర్తిస్వరూపము మన హృదయములో నున్న పరమాత్మయే. పరమాత్మయే అంతఃకరణముమీఁదుగాఁ గన్నులలోని పాపద్వారా కోణాకారముగ బెద్దదగుచుఁబోయి, చివరకు అనంతములోఁ గలియుచున్నది. బ్యాటరీలైటులోనుండి వెలుఁగెట్లు పోనుపోను విశాల

మగుచున్నదో మనచూపుయు నంతే. ఈ కోణాకారమగు చూపులో సమస్తబ్రహ్మాండము లిముడుచున్నవి. నానాకారములలో భాసించు నీజగజ్జాలమంతయు నీలోనున్న యాత్మయే కాని అన్యముకాదు. "సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ" యని శ్రుతి చెప్పుచున్నది. అయితే దానిని మనమట్లు చూడక విషయముగ భావించుచు బ్రహ్మమును మఱచుచున్నాము. ఒకే బంగారము వలన నేర్పడిన కంటె, గాజులు, వడ్డాణము, గొలుసు మొదలైనవాటి నామరూపములనే భేదముగఁ జూచుచు నసలు బంగారమను విషయమును మఱచి భిన్నత్వమునఁ గొట్టుకొనుచున్నాము. నీవు దేనిని జూచుచున్నావో అదియంతయు నీకన్యమైనది కాదని తెలియవలెను. కావుననే వ్యాపకస్వరూపమున నున్న నా రామునిఁ గ్రమక్రమముగ ధ్యానించి, ధ్యానించి ఇప్పుడతి సూక్ష్మమైనవానినిగాఁ జేసికొని యున్నాము. ఆ శ్రీరాముఁడే యిప్పుడు బిందువుగనైనాఁడు. ఇప్పుడాయనలోని కిరీటాంగదాదులను, కేయూరహారాదులను జూడఁజాలను. ఈ బిందు వనంతాదిత్య సంకాశమై మిఱుమిట్లు గొలుపుచుండును. ఒక భూత అద్దముపైఁ బడిన కిరణములను గేంద్రీకరించినచో నొక బిందువుగ నేర్పడును. ఆ బిందువు కాగితములు మొదలగువానినిఁ దగులబెట్టఁగలదు. ఎందుచేత? దానికాశక్తి యెట్లు వచ్చినది? ఆ యద్దముపై నెన్నికిరణములు వ్యాపించినవో ఆ కిరణముల శక్తి నంతను నొక బిందువులోనికిఁ దెచ్చినాము. అనఁగా నా బిందువులో నన్నికిరణములలోని కాంతి, వేడిమి, శక్తి కలదు. అట్లే సర్వవ్యాపకపరబ్రహ్మలోని శక్తి, తేజస్సు మొదలగున

వన్నియు నీ యిష్టదైవమగు (శ్రీ)రామునియందును, అంతటి శక్తియే నీ బిందువులోను ((శ్రీ)రాముఁడే యిష్టైనాఁడు కావున) గలదు. సర్వసృజనశక్తియు, సర్వపోషకశక్తియు, సర్వవినాశకశక్తియు నీ బిందువునందుఁ గలదు. ఈ బిందు వతి సూక్ష్మమైనది. దీనిచుట్టును దివ్యతేజస్సుండును. ఇప్పుడు సాధకుఁడు బిందువునే ధ్యానింపవలయును. దీనినే బిందుధ్యాన మందురు. ఇది (శ్రీ)రామునకు లేక మన యిష్టదైవమునకు అన్యమైనది కాదు. అతిసూక్ష్మమగు ఛాయాచిత్రములందు ముక్కు, కన్ను మొదలైనవి వివరముగఁ గనఁబడవు. దానినే తెలమీఁద కెక్కించి పెద్దదిగా నొనర్చిన వెంత్రుకలుకూడ కనఁబడును. అట్లే యీ బిందువును వ్యావృతి కావించుచోఁ మన యిష్టదైవ దర్శనమగును. ఆత్మసమీపమునకుఁ దెచ్చుకొనిన నొక్క రూపముగ నుండక బిందువగును. బిందువుచుట్టును దీని తేజస్సు వ్యాపించి యుండును. ఈ బిందువును దర్శించు స్థానము భ్రూమధ్యము. ఇప్పటికిని నింకను త్రిపుటి కలదు. త్రిపుటి నశించువఱకు ధ్యానము కావింపవలయును.

తేజోధ్యానము

శ్లో॥ స్థూలధ్యానా చ్ఛతగుణం తేజోధ్యానం ప్రచక్షతే,
తేజోధ్యానా ల్లక్షగుణం సూక్ష్మధ్యానం పరాత్పరమ్॥
— ఘేరండసంహిత.

స్థూలధ్యానముకంటెఁ దేజోధ్యానము నూఱురెట్లధికముగఁ జెప్పఁబడినది. తేజోధ్యానముకంటె సూక్ష్మ (నిరుణ) ధ్యానము లక్షరెట్లధిక ఫలము కలది.

కావున మనము క్రమక్రమముగా నిర్గుణధ్యానమునకుఁ బోవలయును. ఏకాగ్రదృష్టితో నీబిందువును ధ్యానింపగా ధ్యానింపఁగా నది యదృశ్యమగును. ఇంతవఱకు మనస్సు ద్వారా తాను శ్రీరామస్వరూపమై, అంతఁ గ్రమముగా బిందువై చివర కా బిందువుకూడ మాయము కాగా దాని చుట్టు నుండిన తేజస్సు మాత్రమే గోచరమగును. ఇప్పుడు మన యిష్టదైవము తేజోరూపమును ధరించినది. దీనికే తేజో ధ్యానమందురు.

శ్లో॥ మూలాధారే కుండలినీ భుజంగాకార రూపిణీ
జీవాత్మా తిష్ఠతి తత్ర ప్రదీప కలికా కృతిః॥
ధ్యాయేత్తేజోమయం బ్రహ్మ తేజోధ్యానం పరాత్పరమ్,
భ్రువోర్మధ్యే మనోర్ధ్వేచ యత్తేజః ప్రణవాత్మకమ్,
ధ్యాయేజ్జ్వాలావలీ యుక్తం తేజోధ్యానం తదేవహి॥

మూలాధారము (శవని) నందు సర్పాకారముగనుండు కుండలినీశక్తి కలదు. అక్కడ దీపజ్యోతివలె జీవాత్మ (పరమాత్మ) నిలిచియున్నాఁడు. ఆ తేజోమయబ్రహ్మను ధ్యానించిన దానిని తేజోమయ ధ్యానమందురు. ఇది పరాత్పరము.

భ్రూమధ్యమున మనస్సునకుఁ బైన ఓంకారరూపము గల జ్వాలలతోఁ గూడిన తేజస్సును ధ్యానింపవలయును. అదియే తేజోధ్యానము.

ఇప్పటికిని ధ్యానము, ధ్యేయము, ధ్యాతయను త్రిపుటి కలదు. ఇంకను ధ్యానించుచుండినఁ గొంతకాలమున కా తేజస్సు మాయమై అంది తనలోనే లీనమగును.

నిర్గుణ ధ్యానము.

ఇప్పుడు ధ్యేయము, ధ్యాత, ధ్యానము మూఁడు నేకమై స్వస్వరూపమునే చెందినవి.

శ్లో॥ ఆత్మనః సహయోగేన నేత్రరంధ్రా ద్వినిర్గతా,
విహరేద్రాజమార్గేచ చంచలత్వా న్నదృశ్యతే॥
శాంభవీ ముద్రయాయోగీ ధ్యానయోగేన సిద్ధ్యతి,
సూక్ష్మధ్యానమిదంగోప్యం దేవానామపి దుర్లభమ్॥
—— ఘేరండ సంహిత.

అది నేత్రరంధ్రముల (కనుపాపల) నుండి బయలుదేరి యాత్మతోఁ గలసి రాజమార్గములో విహరించును. దానికి జంచలత్వము కనఁబడదు. యోగి శాంభవీముద్రతో ధ్యానించిన త్వరగాసిద్ధించును. ఈ సూక్ష్మధ్యానము రహస్యమైనది. ఇది దేవతలకుఁగూడ దుర్లభమైనది.

ముందుముందు శాంభవీముద్ర విషయముకూడ చెప్పఁబడును. ఈముద్రద్వారా సూక్ష్మధ్యానమలవడును. ఈ సమయముననే నిర్వికల్పసమాధి కలుగును. ఇచ్చటి యనుభవమును వర్ణింపవీలులేదు. అది వాగ్విషయము కాదు. ఇప్పుడు సంకల్పించెడు మనస్సులేదు. తనలోనే లీనమైనది. ఈ యనుభవమును జూపించుటకే తత్త్వమసి యను మహావాక్యము పుట్టినది. ఈ యనుభవమును ఒక్కసారి చవిచూచిన వాఁడు మరల నీవిషయప్రపంచమును గోరఁడు. దానినే కాంక్షించుచుండును. ఇట్టి యాత్మరతునకు నిఁకఁ జేయవలసిన దేమియు నుండదు.

యస్త్వాత్మరతి రేవస్యా దాత్మ తృప్తశ్చ మానవః,
ఆత్మన్యేవచ సంతుష్ట తస్య కార్యం న విద్యతే॥ గీత 3-౧౭

ఎవఁడాత్మయందే రతికలిగి, ఆత్మయందే తృప్తిచెంది యుండునో, ఆత్మయందే సంతుష్టిని జెందియుండునో అట్టి వానిఁ కిఁక జేయవలసిన దేదియు నుండదు. ఇట్టివాని కెప్పుడు కావలయుననిన నప్పుడు మరల సగుణబ్రహ్మ సాక్షాత్కార మును గాఁగలదు. సగుణోపాసనముద్వారా నిర్గుణమును బొందు మార్గమిది. భక్తి జ్ఞానములకు సమన్వయ మిచ్చుటనే. సిద్ధాంతములు వేఱుగ నుండవచ్చును. ఒకదానిని సిద్ధాంతము చేయునపుడు రెండవదానిని ఖండించి తీరవలయును. లేకున్న నది సిద్ధాంతముకాదు. సగుణమునే పరమార్థముగ నెంచు మతములు నిర్గుణమును ఖండించినవి. అట్లే నిర్గుణమునే పర మార్థముగ నెంచువారు సగుణమును ఖండించిరి. కాని వీరిద్దరిని మనము దూషించి ద్వేషింపరాదు కాని అనుభవము నను, సాధనకు నిద్దరు నొకేమార్గమునఁ బ్రయాణము చేయ వలసియుండును. సగుణబ్రహ్మవేఱు నిర్గుణబ్రహ్మవేఱు యన రాదు. రెండుబ్రహ్మలున్నచో వీటిని సృజించిన బ్రహ్మ యింకొకటి యుండవలెను. సర్వవ్యాపకమైనది, సర్వజ్ఞ మైనది ఒక్కటిగామాత్రమే యుండవలెనుగాని రెండుండఁ జాలవు. సగుణ నిర్గుణములు వేఱువేఱగుచో, నిర్గుణము నుప పాదించు సూత్రములను, వివిధ సగుణోపాసనల నుపపాదించుఁ బురాణములను నుపపురాణములను నేల రచించును? అశేష జనమును గోతిలోఁద్రోయు దుర్మార్గుఁడా వ్యాసమహర్షి?

ఇంతకు నిట్లే మనోలయము గావించి నిర్వికల్పసమాధిని సాధించుట కన్యమార్గమునును గలవు. నేతినేతీతి వాక్యములచే ననఁగా నేననునది ఇదికాదు ఇదికాదని నిరాకరింపఁగా మిగిలిన అనుభవస్వరూపమైన దేదో అది ఆత్మ. సాధారణముగ మనము శరీరమునే ఆత్మగ భావించుచున్నాము. అది చాల పొరపాటు. శరీరమే నేనగుచో నిది చచ్చినతర్వాత నక్కలు, కుక్కలు, కాకులు, గ్రద్దలు తినును. అప్పు డిది పైజంతువుల మలముగ నగును. అట్టి తుచ్ఛజంతువుల మలముగ నెవఁడైన నుండఁ గోరునా? కావున నీశరీరము నేనుకాదు. అనుభవములో మన మట్లే యనుకొనుచున్నాము. 'అబ్బ! నా శరీరము బాగుండలే దయ్యా' అనుచున్నాము. 'నా శరీరము' అన్నప్పుడు 'నేను' శరీరమును కాదు. శరీరము నా వస్తువు. ఎప్పుడైన దృశ్యము నశించితీరును. దృక్కు అనఁగాఁ జూచునది శాశ్వతముగ నుం డును. కంటి కీ శరీరము దృశ్యమైనది. 'యద్దృశ్యం తన్నశ్యం' ఏది దృశ్యమో అది నశించునది. కావున శరీరమునశించును. దృక్కగు కన్ను శాశ్వతమైనది. 'నా కన్నులు మంటగా నున్నవి. నా కన్నులు చల్లగా నున్నవి.' అనుచుందుము. అప్పుడు మనస్సు దృక్కైనది. కన్నులు దృశ్యమైనవి. కనుక కన్ను మొదలగు నింద్రియములును నేను గాను. అప్పుడు మనస్సు దృక్కైనది కావున శాశ్వతమైనది. 'నా మనస్సు చంచలము. నా మనస్సు చీకాకుగా నున్న'దనుచున్నాము. ఇప్పుడు మనస్సు దృశ్యమైనది. బుద్ధి దృక్కైనది. కావున మనస్సును నశించునదియే. 'నా బుద్ధికి వచ్చినట్లు చేసెద'నను చున్నాము. నేను అనునది దృక్కగుచున్నది. బుద్ధి దృశ్యై

మైవది, బుద్ధియు నశించునదియే. నన్ను జూచువా రెవరును లేరు కావున 'నేను' అనున దెల్లప్పుడును దృక్కే. కావున నిది శాశ్వతము. అద్వితీయము. ద్వంద్వాతీతమైనది. ఈ 'నేను' హృదయస్థానమునఁ గలదు. ఇదియే బ్రహ్మ. 'అహం బ్రహ్మాఽస్మి' యని పలుకున దీ 'నేను'ను గూర్చియే. వ్యవహారమునకు బుద్ధిని, మనస్సును, ఇంద్రియములను, శరీరమును గూడ 'నేను' అనుచున్నాము. ఇవేవియు 'ఆత్మ' కావు. అనుభవరూపమై నేనని హృదయమున దేనిని నిర్దేశించుచున్నామో అదియే ఆత్మ. దీని నేకాంతమునఁ గూర్చుండి మననము చేయుచో నభ్యాసము ముదిరినకొలఁది అనుభవమునకు రాఁ గలదు. ఈ 'నేను'కు బహువచనము లేదు. మనము బహువచనములుగ వాడుచున్న మేము, మనము అనునవి ఉత్తమ పురుష యగు 'నేను'కు తప్పు బహువచనములు. అవి యీ అజ్ఞానప్రపంచములోని బహువచనములు.

ప్రథమ పురుష ఏకవచనములు అది, వాఁడు, ఆమె. అట్టి ప్రథమపురుష ఏకవచనములు కొన్ని కలిసిన ప్రథమ పురుష బహువచన మగును. వాఁడు + వాఁడు + వాఁడు = వారు. అది+అది+అది=అవి. ఆమె+ఆమె+ఆమె=వారు.

మధ్యమపురుష ఏకవచనము నీవు. నీవు+నీవు+నీవు= మీరు – దీనికి బహువచనమైనది. అనఁగా మధ్యమపురుషైక వచనములు కొన్ని కలిసిన మధ్యమపురుష బహువచనమైనది.

ఉత్తమ పురుషైకవచనము 'నేను'. దీనికి బహు వచనము లేదు. బహువచనము కావలసిన నేను+నేను+నేను=

నేను అగును. మేము, మనము సరియైన బహువచనములు కావు. నేను+వాఁడు=మేము అగును. నేను + నీవు = మనము అయినది. నేను అనునది ఒక ప్రథమపురుషను, ఒకమధ్యమ పురుషను నెరువు తెచ్చుకొనవలసివచ్చినది. కావున "నేను" అనునది నిత్యైకవచనము. అందఱిలోనున్న 'నేను' ఒక్కటే. అది సమముగా నున్నది.

శ్లో॥ విద్యా వినయసంపన్నే బ్రాహ్మణే, గవి, హస్తిని,
శునిచైవ శ్వపాకే చ పండితా స్సమ దర్శనః॥ —గీత

విద్యా వినయ సంపన్నుఁడగు బ్రాహ్మణునియందు, గోవునందు, ఏనుఁగునందు, కుక్కయందు, కుక్కనుదిను చండాలునియందు పండితులు సమముగఁ జూతురు.

పై శ్లోకమున సప్తమీ విభక్తి కలదు. వారియందే సమానమైనది కలదఁట. అది ఆత్మ. అది సమానముగనే యున్నది. కాని ఉపాధిభేదము కలదు. పాప మీకాలము వారీ శ్లోకమును నుపాధుల కన్వయించి చెడిపోవుచున్నారు. తర్వాత శ్లోకములో 'నిర్దుణం హి సమం బ్రహ్మ' యని కలదు. సమ యనునది నిర్గుణపరబ్రహ్మయని తెలియవలెను. అది యందఱిలో నాత్మస్వరూపముగ నున్నది.

'సర్వభూతస్థ మాత్మానం సర్వభూతాని చాత్మని, ఈక్షతే యోగయుక్తాత్మా' అని చెప్పఁబడుటచే సర్వ భూతములలోఁ దానేయున్నాననియుఁ, దనలో నన్ని భూతము లున్నవనియు నిరంతరము భావించుచుండవలయును. ఇట్లు

నేతి నేతీతి వాక్యములచే నాత్మభావన చేయుచుండిన సమాధి లభించును. నడుచుచుం, దిరుగుచు, నింక నేకార్య మొనర్చుచున్నను సర్వభూతములలో నేనేయుండి తిరుగుచున్నా నను కొనవలయును. నాలో (నేననఁగా దేహముకాదు. అనంతకోటి బ్రహ్మాండముల కావలకూడ నున్ననాలో) సమస్త బ్రహ్మాండము లున్నవని భావించుచుండినను సమాధిలభించును. సమాధి యనఁగా నూరక నీల్గుకొనిపోవుట కాదు. క్రిందపడిపోవుట కాదు. సమాధి లభించినఁ గ్రింద పడిపోవుట కాదు. అది నటన. ఆనందోద్రేకమున భక్తితన్మయమునను క్రిందఁబడి పోర్లుట కలదు.

నాదముద్వారా మనోలయము

నాదము ద్వారా నిర్గుణోపాసనము చేయవచ్చును. నిర్గుణోపాసనమునకు, మనోలయమునకు ఓంకారము చాల వీలుగ నుండును. అందుకనియే జ్ఞాను లోంకారము నుపాసించెదరు. * ఓంకారములో నేడుమాత్రలు కలవు. కాని మాండూక్యాద్యుపనిషత్తులలో అకార, ఉకార, మకార, అర్ధమాత్రలను నాల్గుమాత్రలను గూర్చియే చెప్పఁబడినది. కాని మన యీ ఓంకారోపాసనలో నేడుమాత్రలను గ్రహించుట అత్యంతావసరము. అకార, ఉకార, మకార, అర్ధమాత్ర, ధ్వని, నాద, శాంతులు. కంచుఘంటానాదమును గమనించినచో నీ విషయ మవగాహనము కాఁగలదు. ఘంటమీఁద దెబ్బకొట్టునపుడు అకార, ఉకార, మకారములు పలుకును.

* ఓంకారమునుగూర్చి పూర్తిగఁ దెలియవలయునని మద్రచిత 'ప్రణవ ప్రభావము' ను జూడుఁడు.

కొట్టి ఆఁపిన తర్వాత వినఁబడు జీరధ్వని అర్ధమాత్ర. తర్వాత ధ్వని, తర్వాత నాదము, కొంతసేపటికి నాదము శాంతిలోఁ గలియును.

మనస్సు దేనినిఁ జింతించినఁ దదాకారమును జెందునని యిదివఱకే చెప్పఁబడినది. ఏకాంతమునఁ గూర్చుండి ఒక కంచుతాళమును గ్రహించి ఒక్కసారి గట్టిగాఁ గొట్టవలెను. అన్య విషయములమీఁదకు మనస్సును బోనీయక ఆనాదమునే ధ్యానింపవలయును. అప్పుడు మనస్సు శబ్దస్వరూపమును జెందును. ఆ శబ్ద మెట్లు క్రమక్రమముగా నర్ధమాత్ర, ధ్వని, నాద, శాంతులలోనికిఁ బోయి లయమగుచున్నదో అట్లే మనస్సును శబ్దస్వరూపముగ నొనర్చినచో నదియు నట్లే లయమగును. ఇట్లు అభ్యాసము బలపడువఱకు మరల మరలఁ జేయుచుండవలయును. ఇట్లు చేయుచుండిన మనస్సు శాంతిలో లయమగునపు డొక మూర్ఛనమువలెఁ దోఁచును.

మాటి మాటికి తాళమును గొట్టుటొక యాతన. అట్లుగాక ఒక చితారును సంపాదించుకొని లేక తాంబూరలో నొకతీఁగ నుపయోగించుచుఁ గుడిభుజముపైఁ బెట్టుకొని వ్రేలితో మీఁటవలయును. తాళనాదము కంటె నీనాదము చాలసున్నితముగ నుండును. దీనికి రెండుచేతు లుపయోగింపవలసిన పనిలేదు. దీనిమీఁదఁ గొన్నాళ్లు సాధనచేయవలెను. ఇప్పుడు ఓంకారములోని సప్తమాత్రృకలు మనస్సునకు బాగుగా నవగాహన కాఁగలవు. అప్పు డీ చితారునుగాని తాంబూరనుగాని వదలి వేయవచ్చును. మానసికముగనే నాదము ననుసంధానము గావింపవలయును. ఇట్లు చేయఁగా

మనస్సు లీనమగును. "మన ఏవ మనుష్యాణాం కారణం బంధమోక్షయోః" అని చెప్పుటచే మనస్సు లీనమగుచో సంకల్ప వికల్పములు లేకపోవును. అప్పుడు తానే బ్రహ్మాకారముగ నిలుచును. ఆ స్థితి యనుభవైకవేద్యమే కాని వాక్కుతో వర్ణించుటకుఁగాని, కలముతో వ్రాయుటకుగాని వీలుకాదు. ఈ స్థితిని అభ్యాసవశముచే సాధించినవాఁడు మరల విషయలంపటలలోఁ బడఁడు. విషయానందమును బొందగోరఁడు. నిరంతర మారసములోనే యుండి ఆత్మతృప్తుఁడై యుండును. సైకిలు నేర్చి విడిచినవాని కెన్నాళ్ళకైన నా తూకము (Balance), ఆ విద్య యెట్లు మఱచిపోక నిలిచియుండునో అట్లే యీసమాధి స్థితి నొక్కసారి చవిచూచినవాఁడు మరణకాలమున నాస్థితిని క్షణములోఁ బొందఁగలిగి యుండును. వానికిఁక జన్మ లేదు. కేవలము ప్రారబ్ధక్షయముకొఱకు కర్మలొనర్చుచు నీలోకమున విచరించుచుండును. "జ్ఞానాగ్ని దగ్ధకర్మాణి" యని చెప్పుటచే నీయనుభవ జ్ఞానముచే నాతఁడు లోకమునఁ బ్రవర్తించుచున్నను కర్మలకుఁ గట్టుబడక యుండును. వేఁచిన గింజ లెట్లు మొలవవో అట్లే యిట్టి జ్ఞాని యొనర్చు కర్మలకు ఫలము, బంధముండదు. అయితే యీకర్మఫలము లూరక పోవలసినదేనా యనినఁ బోవు. ఈతని నాశ్రయించుకొనిన యీతని భక్తులకు పుణ్యములును, ఈతని ద్వేషించువారలకుఁ బాపమును నంటుకొనును. ఈతనికిగల ఆగామికర్మ లిట్లు నశింపగా, ప్రారబ్ధ మనుభవమువలన క్షయింపఁగా, సంచితము తత్త్వజ్ఞానముచే నశించును. "తత్త్వజ్ఞానేన సంచిత'మ్మని శాస్త్రము కదా! కర్మక్షయము కాఁగా మిగులునదాత్మయే. దీనికి జన్మ

లేదు. కర్మలులేవు. కాలము బాధింపదు. త్రిగుణములంటవు. నామరూపములు లేవు. నిరీహము, నిర్వికల్పము, నిరంజనము.

నాదానుసంధానము నాదధ్యానము ద్వారా లభించును. హృదయస్థానమున నున్న అనాహతచక్రముద్వారా యీనాదము వినఁబడును. ఇది యోగప్రక్రియ. ఇది ప్రతివానికిని సాధ్యముకాదు. ముందుగాఁ గోశములందును, నాడులందునుగల మలమును దీసివేయుటకు వసంత, శరత్తులలో నెప్పుడైన ధౌతి, నేతి, నౌలి, వస్తి, కపాలభాతి, త్రాటకము నభ్యసింప వలయును. నాడీశుద్ధి అయిన పిమ్మట ప్రాణాయామాభ్యాస మొనర్ప వలయును. అష్టవిధ కుంభకముల నభ్యసించి ప్రాణమును స్వాధీనమొనర్చుకొని, మహాముద్ర, మహావేధ, శక్తిచాలనాది క్రియలద్వారా కుండలిని మేల్కొలిపి, ప్రాణమును సుషుమ్నానాళముద్వారా మూలాధార, స్వాధిష్ఠాన, మణిపూరక, అనాహత, విశుద్ధ, ఆజ్ఞా చక్రములను దాటించి సహస్రారమును జేర్పవలయును. ఇట్టి స్థితిని బొందినయోగికి మనస్సైకాగ్రమగును. ఇట్టివానికి మరణకాలమునఁ బ్రాణము బ్రహ్మరంధ్రముగుండా పోవును. వానికి జన్మలేదు. ఇంతకు నాదధ్యానము అనాహత చక్రముదగ్గఱ చేయవలయును. ఇది హృదయస్థానమునఁ గలదు. షణ్ముఖీ ముద్ర నభ్యసించి నాదమును వినవలయును. షణ్ముఖీ ముద్రయనఁగా ముక్కులు, చెవులు, కన్నులు, నోరు మూసి మూలబంధమొనర్చి నాదమును వినవలయును. ఇది యోగాభ్యాసికి అనువైనది. ప్రతివారును దీనినిగురువులేక చేయఁరాదు.

ఆవుపాలు, నేయి, అన్నము, యోగపథ్యములు, బ్రహ్మ
చర్యము చాల అవసరము. లేకున్నఁ బ్రమాదకరము. ఇట్లు
నాదము నభ్యసించిన యోగి మనస్సును నాదములో లీన
మొనర్చును. మనస్సు లీనమైన నిఁక సమాధియే.

మనస్సు నిరంతరము విషయముల మీఁదకుఁ బరువిడు
చుండును. ముఖ్యముగఁ గన్నులద్వారా పరువిడుచుండును.
చూపు యెల్లప్పుడు సమానాంతరములుగ రైలుపట్టాలవలె
రెండు కన్నులద్వారా పోవుచుండును. సమానాంతరములు
(parallels) అనంతములో కలియును. అనఁగా నసలు
కలియవన్న మాట. అవి కలియువఱకు మనస్సు విషయాభి
లాషచేఁ బ్రయాణము చేయుచునే యుండును. వానిని విష
యముల మీఁదకుఁ బోనీయక కలుపవలెను. కలియఁగనే
దృష్టి ఆగిపోవును. ఎచ్చటఁ గలుపవలయునని ప్రశ్న? ముందు
నాసికాగ్రమునఁ గలుపవలయును. పృథివియొక్క గుణము
వాసన. వాసనచూచునది నాసిక. భూస్థానమగు నాసికమీఁద
దృష్టి నిలిపిన, దానికి భూచరి యని పేరు.

భూచరిమీఁద దృష్టినిలిపిన మనస్సాగునుగాని అచ్చట
నానందములేదు. అందువలన దాని నానందస్థానమున నిలిపిన
నింక నేవిధముగను జంచలించుటకు వీలుండదు. అయితే
యిచ్చట నానందములేదు. అందువలన మనస్సు నాపుట
కైదైన మనస్సున కానందమును గలిగించు వస్తువును వది
చూపిన బాగుండును. అందుకనియే ఖేచరి యేర్పడినది.
భ్రూమధ్యస్థానమున దృష్టినిలుపుటకు ఖేచరి యనిపేరు.

భ్రూమధ్యము ఆకాశస్థానము. అందువలననే అచ్చట దృష్టిని నిలిపిన దానిని ఖేచరియందురు. అచ్చట వెలుఁగు కనబడును. ఆ వెలుఁగును జూచినమీఁదట మనస్సింకొక ప్రాకృతవస్తువును జూడ నిచ్ఛగింపదు. భూచరి దృష్టికంటె నిది యింకను దగ్గఱ. ఇది యమృతస్థానమని యుపనిషత్తులలోఁ జెప్పఁబడినది.

శ్లో॥ భ్రువోర్మధ్యే లలాటేతు నాసికాయాస్తు మూలతః,
జానీయాదమృతస్థానం తద్బ్రహ్మాయతనం మహత్ ॥

కనుబొమ్మల మధ్య లలాటమందు, ముక్కుయొక్క మూలస్థానము అమృతస్థానమని తెలియవలెను. అది మహత్తగు బ్రహ్మకు స్థానము.

ఇట్లు మనస్సు జయింపఁగా స్వస్వరూపజ్ఞానము అనుభవపూర్వకముగఁ గలిగినతర్వాత శాంభవీముద్ర దానికదియే యలవడును. కన్నులు మూసిగాని, మూయకగాని దృష్టిని హృదయమున స్వస్వరూపమందు నిలిపి, యింకేచింతలు లోనికి రానీయక, కన్నులు తెఱచినను నేవస్తువు కనఁబడరాదు. ఇట్టిస్థితిలో నుండుటకు శాంభవీముద్ర యందురు.

కొందఱు మూర్ధస్థానమున (బ్రహ్మస్థానము) గల సహస్రారమున బ్రహ్మానుసంధాన మొనర్తురు. వారు కన్నులతో నూర్ధ్వముఖముగ లోనికి జూచుచుందురు. ఇట్లు చూచి సహస్రారమున ఓంకారమును ధ్యానింపవలెను. ఇట్లు ధ్యానింపఁగా ధ్యానింపఁగా అకారము ఉకారమునందును, ఉకారమును మకారమునందును, మకారము నర్ధమాత్రయందును

ుయము చేయవలయును. అట్లే జాగ్రత్తను స్వప్నమందును, స్వప్నమును సుషుప్తియందును, సుషుప్తిని తురీయమునందును లయమొనర్పవలయును. అప్పుడు కేవల మాత్మయే తానై పోవును. ఇట్టి బ్రహ్మజ్ఞానికిఁక సాధన యుండదు. సాధన చేయఁగాఁ జేయఁగా దేహ, మనః ప్రాణముల కతీతమగు (నేను నేనను) బ్రహ్మమును సర్వకాల సర్వావస్థలయందును భావింపవలయును. చివరకీ భావనయు నాగిపోవలయును. అప్పు డిఁక సాధన యుండఁబోదు. ఇట్టివాఁడు త్రిగుణాతీతుఁడు.

అయితే యిట్టి స్థితి రాకయే అట్టిస్థితికి వచ్చినట్లు కేవలము ప్రపచము, భావనము వలన స్థిరము చేసికొని తనకుఁ బుణ్యపాపము లేవియును లేవని యకార్యములకు దిగు వారును గలరు. జ్ఞానస్థితినుండి వారు దేహ తాదాత్మ్యమును, ఇంద్రియ తాదాత్మ్యమును జెందినట్లు వారు గ్రహింపఁజాలరు. ఇది ధ్యానమునకు గొప్ప విఘ్నము. ధ్యానమును సక్రమముగ నొనర్చినఁ గలుగు సమాధిని గూర్చి తెలిసికొనవలెను. అది తెలియఁబడుటకు బుద్ధి విషయము కాదు. అనుభవ విషయము. అయినను శాస్త్రకారులు దానిని గ్రహించుటకై కొన్ని గుర్తులను జెప్పిరి.

సమాధి

సమాధిని గూర్చి పైనసాధనలు చెప్పు సమయమునఁ గొంత చెప్పఁబడినది. కాని యిచ్చట మరల శాస్త్రకారులు చెప్పిన విషయము మరలఁ జెప్పఁబడుచున్నది. సమాధి బహు జన్మముల భాగ్యమువలనగాని లభింపదు. సమాధి లభించుటకు ముఖ్యముగఁ గావలసిన వివి:—

శ్లో॥ సమాధిం చ పరంయోగం బహుభాగ్యేన లభ్యతే,
గురోః కృపాప్రసాదేన ప్రాప్యతే గురుభక్తితః॥

శ్లో॥ విద్యాప్రతీతి స్వగురుప్రతీతి!
రాత్మ ప్రతీతి ర్మనసః ప్రబోధః,
దినే దినే యస్య భవేత్సయోగీ!
సుశోభనాభ్యాసముపైతి సద్యః॥ —ఘేరండసంహిత

శ్రేష్ఠమైన యీ సమాధియోగము బహుభాగ్యమున గాని లభింపదు. గురుప్రసాదమునను, గురుభక్తి వలనను నది లభించును. యోగవిద్యయందును, గురువునందును, ఆత్మయందును విశ్వాసము, మనఃప్రబోధ మెవనికి దినదిన ప్రవర్ధమానమగుచుండునో అట్టి యోగి త్వరలోనే శుభస్కరమైన యభ్యాసమును బొందును.

శ్లో॥ ఘటాద్భిన్నం మనః కృత్వా ఐక్యం కృత్వా పరాత్మని,
సమాధిం తద్విజానీయా న్ముక్త సంజ్ఞో దశాదిభిః॥

శరీరమునకు మనస్సు వేరు గావించి అనఁగా దేహాతాదాత్మ్యమును విషయాసక్తిని దీసివైచి పరాత్పరునియందైక్యము గావించిన సమాధి యని తెలియవలెను. అప్పుడీ జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్త్యవస్థలనుండి విడివడి ముక్తుఁడగును.

సమాధు లాఱురకములుఁగ నున్నవి. (1) ధ్యానయోగ సమాధి (2) నాదసమాధి (3) రసానందసమాధి (4) లయసిద్ధి సమాధి (5) భక్తియోగసమాధి (6) రాజయోగసమాధి.

1. ధ్యానయోగసమాధి.

శ్లో॥ శాంభవీ ముద్రికాం కృత్వా ఆత్మప్రత్యక్షమానయేత్,
బిందు బ్రహ్మ సకృద్దృష్ట్వా మనస్తత్ర నియోజయేత్॥

మొదట శాంభవీముద్రనుగావించి ఆత్మను బ్రత్యక్షము నకుఁ దెచ్చుకొని బిందుమయ బ్రహ్మ నొకసారి దర్శించి అచ్చటనే మనస్సును నిలుపవలెను.

శ్లో॥ ఖమధ్యే కురుచాత్మానం ఆత్మమధ్యే చ ఖంకురు,
ఆత్మానం ఖం మయం దృష్ట్వా న కించిదపి బాధతే,
సదానంద మయోభూత్వా సమాధిస్థో భవేన్నరః॥
—ఘేరండసంహిత.

కపాలమునఁగల బ్రహ్మాకాశమునం దాత్మను, ఆత్మ యం దాకాశమును నిలిపి, ఆత్మ నాకాశరూపముగఁ జూచిన వాని నేదియు బాధింపఁజాలదు. అప్పుడు సదానందమయుఁడై నరుఁడు సమాధిస్థుఁడగును. దీనినే ధ్యానయోగ సమాధి యందురు.

2. నాదయోగసమాధి

శ్లో॥ సాధనాత్ఖేచరీ ముద్రా రసనోర్ధ్వం గతా సదా,
తదా సమాధి సిద్ధిస్స్యా ద్ధిత్వా సాధారణక్రియామ్॥

ఖేచరీముద్రను సాధించి నాలుకను కొండనాలుకవద్దకు పైకి గొనిపోయి (లంబికాయోగము) అచ్చట నిరంతరము స్రవించుచున్న యమృతమును నాస్వాదించుచుండిన సమాధి కలుగును. సాధారణక్రియలు నాదానుసంధానమునకుఁ జేయఁ బనిలేదు.

3. రసానందసమాధి

శ్లో॥ అనిలం మందవేగేన భ్రామరీ కుంభకం చ రేత్,
మందం విరేచయేద్వాయుం భృంగనాదం తతోభవేత్॥
అంతస్థం భ్రామరీనాదం శ్రుత్వా తత్ర మనో నయేత్,
సమాధిర్జాయతే తత్ర ఆనందః సోఽహమిత్యతః॥

వాయువును మందవేగముతోఁ బూరించి భ్రామరీ కుంభకముచేసి, మందవేగముతో వదలవలెను. అప్పుడు తుమ్మెద ఝుంకారము వినఁబడును. శరీరమునుండి వెలువడిన భ్రామరీనాదమును విని, అచ్చటకు మనస్సును బోనీయవలయును. అప్పు డచ్చట సమాధి కలుగును. ఆ యానందముచే నేనే బ్రహ్మమునను జ్ఞానము కలుగును. దీనినే రసానంద యోగసమాధి యందురు.

4. లయసిద్ధసమాధి

శ్లో॥ ♦యోనిముద్రాం సమాసాద్య స్వయం శక్తిమయో భవేత్
సు శృంగార రసేనైవ విహారే త్పరమాత్మని॥
ఆనందమయః సంభూత్వా ఐక్యం బ్రహ్మణి సంభవేత్,
అహం బ్రహ్మేతి వాఽద్వైతం సమాధిస్తేన జాయతే॥

యోనిముద్రను వేసి తాను శక్తిమయుఁడ ననుకొని (స్త్రీ ననుకొని) శృంగారరసముతోఁ బరమాత్మయందు విహా

♦ ఇది గురువువలనఁ దెలియఁదగినది. యోగాభ్యాసపరులకే ఇది చెప్పఁదగినది.

రింపవలయును. అప్పుడానందమయుఁడై పరబ్రహ్మతో నైక్య తను జెందును. అప్పుడు నేను బ్రహ్మను (అహం బ్రహ్మాఽస్మి) అను నద్వైతభావన సమాధిలో లభించును.

5. భక్తియోగసమాధి

శ్లో॥ స్వకీయ హృదయే ధ్యాయే దిష్టదేవ స్వరూపకమ్,
చింతయే ద్భక్తి యోగేన పరమాహ్లాద పూర్వకమ్.
ఆనందాశ్రు పులకేన దశాభావః ప్రజాయతే,
సమాధి స్సంభవేత్తేన సంభవేచ్చ మనోన్మనీ.

తన హృదయములో స్వకీయ యిష్టదేవతా స్వరూపమును భక్తియోగముచేఁ బరమాహ్లాద పూర్వకముగఁ జింతింపవలెను. అప్పుడానందాశ్రువులు, శరీరపులకాంకురము, గద్గదికము, స్తబ్ధత, కంపము, స్వేదము మొదలగు సాత్త్విక భావములు కల్గును. అప్పుడు మనస్సైకాగ్ర మగుటచే సమాధి కలుగును.

6. రాజయోగసమాధి.

శ్లో॥ మనో మూర్ఛాం సమాసాద్య మనఆత్మని యోజయేత్,
పరమాత్మనః సమా యోగాత్సమాధిం సమవాప్నుయాత్.

మొదట మనో మూర్ఛాకుంభకమును గావించి మనస్సును బరమాత్మయం దైక్యము గావింపవలెను. పరమాత్మైక్యము వలన సమాధి కలుగును.

మనము ప్రతిక్షణమును సమాధి ననుభవించుచున్నాము. కాని గమనించుటలేదు. ఒక సంకల్పమునకు

మఱియొక సంకల్పమునకు మధ్య వ్యవధి కలదు. అదియే నిస్సంకల్పస్థితి. అదియే సమాధి. అది సూక్ష్మమైనది. మనస్సులో నొక సంకల్పముండఁగా నింకొక సంకల్పము రాజాలదు. ఇది తొలఁగినపుడు మఱియొక సంకల్పమును రాకుండ చూడవలెను. అట్లధ్యాన మొనర్చిన సంకల్పరహితమై నిర్వికల్పత కలుగును.

భక్తిమార్గ నిష్ఠునకు సర్వమును విష్ణుమయముగఁ జూచుట పరమలక్ష్యము. ఏది కనఁబడిన నది యంతయు విష్ణుమయముగఁ జూడవలెను హరిరేవజగత్, జగదేవహరిః అని భావింపవలెను. నిర్గుణోపాసకునకు మనస్సు లేకుండ పోవలయును. మనోనిర్మితమే జగత్తు కావున మనోనాశనమైన జగత్తు లేదు. ఇది నిర్వికల్పము. ఇతరసమాధులు సవికల్పములు. సమాధిలో సవికల్పములందు దృశ్యాను విద్ధములు, శబ్దాను విద్ధములు కలవు.

ధ్యాన విఘ్నములు.

ధ్యానమునకు ముఖ్యములగు విఘ్నములు మూఁడు. లయము, విక్షేపము, రసానుభవము. లయమనఁగా ధ్యాన మొనర్చునపుడు తామస ప్రకృతి ప్రకోపించినపుడు నిద్ర వచ్చును, ఒక్కొక్కప్పుడు మూర్ఛనము కలుగును. అది సమాధియను భ్రమ కలుగవచ్చును. రెండవది విక్షేపము. అనేక దృశ్యములు ధ్యానసమయమునఁ గనఁబడవచ్చును. వాటికి వశపడి ధ్యానమునే మఱచిపోవచ్చును. రసానుభవములో ననేక మహిమలు, సమాధి రుచి కలిగి అహంకారము రావచ్చును. అదియు విఘ్నమే. ఈ యనుభవములను

నెవ్వరికిని జెప్పరాదు. దాని మూలమున మానాపేక్ష కల్గును. దాని నీడయే దంభము. లేనిదున్నట్లు చేయు [illegible]యికి దంభమని పేరు. కేవలము తనకు మార్గము చూపు గురువునకో, తనకు సలహా నీయఁగలఁడను నమ్మకము కలిగిన అట్టివానికో చెప్పి తెలిసికొనవలెను.

మల, విక్షేప ఆవరణములు ప్రధానవిఘ్నములు. పాపాచరణము, ధ్యానము చేయుచున్నాము కదా యని శాస్త్రవిరుద్ధముగఁ గర్మాచరణ మొనర్చుట, చేయవలసిన [illegible] వదలుట ఇవి మలమునకుఁ గారణములు. విషయాపేక్షయు. కామ. క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్య, అసూయా, [illegible], ద్వేషాదులు విక్షేపమును కలిగించును. వీటియందు మనస్సు నుంచక ఉపాసన చక్కఁగ శాస్త్రీయముగఁ దెలిసికొని చేసిన విక్షేపము తొలఁగును. జ్ఞాన విచారణము వలన ఆవరణ తొలఁగును. కావున సక్రమముగ అభ్యాసమును సాగించి తరించు నుపాయమును జూచుకొనవలయును.

ఇంకను గొందఱ కొన్ని ధ్యానానుభవములను వ్రాసి ప్రచురింత మనుకొంటిమి. గ్రంథవిస్తర భీతిచేతను. కొందఱికి మానాపేక్ష పెరిగి తప్పుత్రోవకు తీయునని వదలితిమి.

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః.

☞ ధ్యానమునకు: "పరమసాధన, [illegible]" అను రెండు గ్రంథములను చదువుట [illegible].